



# విశదా

మమ కె.వ.

జూలై '90  
రూ. 3-50



# విసాదమ్

తెలుగు మాన పత్రికకు  
అన్ని నైమలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతులైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజన్సీ వివరాలకు  
వెంటనే వ్రాయండి.

సమస్యలేషన్ మేనేజర్

## విసాదమ్

౨, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,  
మద్రాసు - 600004.

# విజ్ఞాన

అంతర్జాతీయ తెలుగు సాహిత్య పత్రిక

సంపాదకవర్గం:

సంపాదకుడు:

లయన్ కె.వి.గోవిందరావు

ఐ.ఎం.ఎల్.ఎల్.ఐ.

సారవసాయ సంపాదకులు:

టి.ఎల్.ఎస్.రావు ఐ.ఎస్.సి.

వి.బాలకుమార్ ఎమ్.ఏ.ఐ.ఎల్.

సభ్యులు:

కె.వి.ఎస్.శరత్ ఐ.ఎస్.సి.ఐ.ఎల్.

కె.వి.ఎస్.విజయకృష్ణమూర్తి ఐ.ఎల్.

కె.వత్సకుమారి

చందా వివరాలు

3 సంవత్సరాల చందా రూ. 120/=

సంవత్సర చందా రూ. 42/=

ఎయిర్ మెయిల్ (1 సం) రూ. 200/=

స్టే మెయిల్ (1 సం) రూ. 100/=

చండి పంపిణీకర్త అరుణిక

రత్నావజనీన్

9, నెహ్రూ రోడ్, మైసూరు, కర్ణాటక

ఫోన్: 73327

ఈ సంచికలో

జూలై 1992

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| ధ్యానం - సంపాదకుని పేజీ        | - 2  |
| జీన్నే జుగాన్                  | - 4  |
| అహంభావం పోగొట్టుకోవాలంటే?      | - 7  |
| వడదెబ్బ                        | - 11 |
| నీ ఉత్తమ స్నేహితుడు నీవే       | - 13 |
| నిజాలు - నిదర్శనాలు            | - 14 |
| సంతృప్తిలోనే సకల సంపదలు        | - 20 |
| మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి    | - 22 |
| హుల్ స్పేస్ తెలిస్తే           | - 27 |
| అస్ట్రోల్ పక్షి                | - 28 |
| లక్ష్మీవధంలో ముందుకు సాగు      | - 30 |
| పనులు సవ్యంగా జరగాలంటే?        | - 33 |
| మరులు గొలిపే ప్లామింగ్         | - 36 |
| అనేక రోగాలకు 'వర్షం' వైద్యం    | - 38 |
| పుదుక్కోట - తెలుగు వాఙ్మయము    | - 40 |
| నడిచి నాలుగు కాలాలపాటు జీవించు | - 42 |
| నెంబరు '6' ప్రభావం             | - 44 |
| నిద్రలేమికి ప్రకృతి చికిత్స    | - 49 |
| ఒకటే మార్గం                    | - 51 |
| మానవ శరీరంలో ప్లాస్టిసిటీ      | - 52 |
| దేవుడు ఎక్కడ లేడు?             | - 55 |
| సర్దుబాటు                      | - 56 |
| ఉన్నది పంచుకోవడంలో సంతోషం      | - 61 |
| ఎవరు వేదాంతి?                  | - 64 |

ముఖచిత్రం:

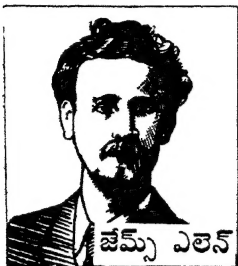
సుజాతా శ్రీనివాసన్

తెలుగు 'విస్ డమ్' కు ఇది 11వ సంవత్సరం



# ధ్యానం

విజయం వికసించిన  
విరివంటిది



జేమీ ఎలెన్

విజయం అనేది ఎప్పుడూ ఒక ప్రత్యేక సూక్ష్మ మానసిక మార్గంలో సుస్థిరంగా ప్రేళ్లు తన్నుకుని ఉంటుంది. వ్యక్తిగత స్వభావాల మరియు ఇతర వివిధ స్వభావాల ఆధారంగా ప్రవృత్తి చెందుతుంది గానీ ఒక ప్రత్యేక పరిస్థితి లేక పరిస్థితులను బట్టి కాదు. పరిస్థితులు సహజంగా గోచరించడం వాస్తవం ఈ పరిస్థితులు విజయంలో ఒక భాగమై ఉండవచ్చు. కానీ ఈ పరిస్థితులలోకి చొచ్చుకుని పోయి వాటి అంతర్యం గ్రహించి వాటిని సక్రమంగా వినియోగించుకుంటేనే తప్ప ఇవన్నీ నిరర్థకాలే.

ప్రతీ దిగ్విజయం వెనుక శక్తి సామర్థ్యంతో కూడిన కృషి సాధన ఉండక మానదు. ఒక ప్రత్యేక యోజనవట్ల నిరంతర మానసిక చింత ఉంటుంది. విజయం అనేది వికసించిన విరివంటిది. పుష్కల వికసించడం అకస్మాత్తుగా కనిపించ వచ్చు. అది సాధనమార్గంలో సార్థక కృషి

(మిగతా 3 వ పేజీలో)

# సంపాదకుని పేజీ

సుస్పష్టమైన ఆలోచన

సుస్పష్టంగా, దోషరహితంగా, వివేకంతో ఆలోచించడం సామాన్యం కాదు అది అందరికీ సుసాధ్యం కాదు. అందుచేతనే ఏకాద్విమందో మాత్రమే దానిని ఆచరించి అనుసరిస్తారు. ఆలోచించడం వల్ల ఆత్మావిష్కరణ ఏర్పడి మానసిక చంచలత్వం ఏర్పడుతుందనీ, తత్ఫలితంగా సుఖ సంతోషాలకు తీరని అంతరాయం ఏర్పడుతుందనీ ఒక విధమైన భ్రాంతితో భయపడతారు.



ప్రేమ

సుస్పష్టంగా ఆలోచించడానికి సుస్థిరమైన నిరంతరభ్యాసం ఉండి తీరాలి దీనికి తగిన ఉత్సాహం, ఉత్తేజం ఉంటేనే యోచనా సామర్థ్య విశిష్టత అభివృద్ధి పొందుతుంది. ఉత్సాహం అనేది ప్రాతిపదికం. పునాది నంటిది. ఇదే సుస్పష్టమైన యోచనా సామర్థ్యతకు ఉత్తేజంతో అభిలాషను కలిగిస్తుంది. ఆ తరువాత నీ మనోఫలకం మీద పరమధ్యేయం చిత్రం సుస్పష్టంగా ఏర్పడడానికి ఏకాగ్రత సహకరిస్తుంది.

“గతం గురించి సమగ్రావగాహన గలవారికి  
పర్తమానంలో సమదృష్టి అలవడుతుంది.”

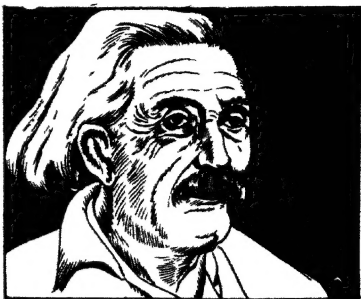
యోచనలు అనేకం ఉంటాయి ఒకదాని తరువాత మరొక దానిని ప్రత్యేకంగా ఆలోచించడానికి పూనుకో దానిని సక్రమంగా పూర్తి చేసుకో. తిరిగి తిరిగి విషయాన్ని మనసులోకి తెచ్చుకో అది పూర్తి అయిన తరువాత మరో క్రొత్త విషయాన్ని ప్రారంభించు. ఈ విధంగా సమగ్ర యోచనా సరళిని అభ్యాసం చేసుకుంటే మనసులో సక్రమ ఆలోచనా సామర్థ్యం, శక్తి అభివృద్ధి చెందుతాయి. మనసులో సుస్పష్టత, నిర్దుష్టత ఏర్పడతాయి

ఒక సంభాషణలో గానీ, చర్చలో గానీ పాల్గొని యోచనాశక్తిని ఉత్తేజకరంగా చైతన్యవంతం చేసుకోవచ్చు విషయాన్ని సుష్టపరచే ఇతరుల అభిప్రాయాలను శ్రద్ధగా విను. నీన్యంత అభిప్రాయాలను వివేకంతో సమర్థించుకో అప్పుడే నీవు మరింత స్పష్టంగానూ, లాభదాయకంగానూ యోచించగలుగుతావు.

నీ యోచనలను క్రమబద్ధం చేసుకోడానికి ఏకాగ్రత అవశ్యం ఏకాగ్రతను అభ్యసించేటప్పుడు ఎందుకు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎలా? అనే ప్రశ్న పరంపర ద్వారా ఒక విషయాన్ని పూర్తిగా గ్రహించగలుగుతావు

ఇటువంటి మానసిక వైఖరిని అభ్యాసం చేసుకుంటే యోచనా శక్తి, యోచనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది ఏకాగ్రతతో ఆలోచిస్తూ వాస్తవాలను గ్రహించగలుగుతావు భ్రమ ప్రమాదాలకు అవకాశం లేకమాత్రం ఉండదు విమర్శనాత్మకమైన స్యభావ వైఖరి విజృంభిస్తుంది. నీ ప్రతీ యోచనా సుస్పష్టమై, సుస్పష్టమై సజీవంగా నుండిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకంపనలు బయలుదేరతాయి. ఇతరుల మనసులలో ఈ ప్రకంపనలను పుట్టిస్తాయి. ఇతరులు నీ ప్రాముఖ్యతను గ్రహిస్తారు. 'గలను' అనుకుని ప్రారంభించేవాడే విజయవంతుడు.

## అంతర్భద్రత



మానవుడు సంపూర్ణమైన విశ్వానికి చెందిన ఒక భాగం ఇది 'కాలము' 'చోటు'తో పరిమితమైంది తన స్వంత యోచనలను, భావాలను ఇతర వాటి నుండి విడువద్దట్లు అనుభవిస్తాడు ఇది స్మృతి సంబంధమైన విజ్ఞాన భ్రాంతి ఈ భ్రాంతి మనకోక చెరసాల వంటిది మనకు వ్యక్తిగతమైన అత్యాధిమానాలకు, మనకు నన్నిహిత్యాలైన కొంతమంది మీది ప్రేమ పరిమితం చేస్తుంది అన్ని నజీవ ప్రాణులను కౌగలించే ప్రేమాధిమానాలతో, సౌందర్యంతో కళకళలాడే ప్రకృతికి వరసశం పొంది చెరసాల నుండి విముక్తిని కలిగించుకోదం మన ముఖ్య భాద్యత దీనిని పూర్తిగా ఎవరూ సాధించలేరు. ఈ కార్యసిద్ధికి ప్రయత్నాలు కొనసాగించడం విముక్తికి కారణమై అంతర్భద్రతకు పునాదిగా ఉంటుంది.

— అల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్

( 2 వ పేజీ తరువాయి)

పరంపరా ఫలితం. మానవులు విజయాన్ని సంతోషంతో ఆనందిస్తారు. కానీ దానికోసం సలిపిన సాధన, మానసిక వేదన గోచరం కావు.

“చేయదగినదేది యాదృచ్ఛికంగా చేయలేదు. నా అప్పుడూప కల్పనలు యాదృచ్ఛికంగా జరుగలేదు.”

— ఎడిసన్

## జీన్నే జుగాన్

'లిటిల్ సిస్టర్ ఆఫ్ ది పూర్' సంస్థను స్థాపించిన జీన్నే జుగాన్ ధార్మిక లోకంలో సిస్టర్ మేరీ ఆఫ్ ది క్రాస్. ఈమె 1792 అక్టోబరు 25న బ్రిటానీ (ఫ్రాన్స్)లో ఒక చిన్న గ్రామం కాన్కేలోలో జన్మించింది. ఆ కుటుంబంలో ఈమె ఆరవది. జీన్నే 3 1/2 సంవత్సరాల వయస్సులోనే మత్స్యశ్రావుడైన తండ్రి సముద్రంలో సంభవించిన ఒక ప్రమాదంలో మరణించాడు.



నిత్య జీవనం తల్లే గమనిస్తూండేది. చిన్న పిల్ల జీన్నే ప్రార్థనలు చేయడం మరియు ఆవులను పోషించడం వగైరా గృహకృత్యాలను తల్లి వద్ద శేషిస్తుంది చదవడం, వ్రాయడం నేర్చుకుని మత ధర్మాలను, వరమ సత్యాలను అవగాహన చేసుకుంది

జీన్నే 15-16 సంవత్సరం వయస్సులో ఇరుగు పొరుగున ఒక ఇంట్లో సహాయకురాలుగా చేరింది. ఇంటివారితో పాటు దీనావస్థలో ఉన్న పేద వృద్ధులకు సహాయం చేస్తూండేది. బీద కుటుంబాలను, వృద్ధులను సందర్శిస్తూండేది. వారికి తగిన సేవ చేయడం, కావలసిన

వారికి తగిన సహాయం చేయడం నేర్చుకుంది

1816లో కాన్కేలోలో గ్రేట్ పారిష్ మిషన్ క్రైస్తవ మహాసభలు నిర్వహించబడ్డాయి ఫ్రెంచి విప్లవం తరువాత చర్చి, మత విశ్వాసం పునర్నిర్మించవలసి వచ్చింది. జీన్నే ఈ మహాసభ్యమంలో పాల్గొంది. అప్పుడే ఈమె అనివాహితగా ఉండడానికి నిశ్చయించు కుంది. దేవుని సేవకు అంకితమైంది.

భావి జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఆమెకు అంతా అగమ్యగోచరంగా ఉంది అయినా ఆమెకు జీవితంలో ఒక ముఖ్య లక్ష్యం ఉంది 'ఒకనాడు తల్లితో' దేవుడు నన్ను రమ్మంటున్నాడు. ఇంకా నాకు తెలియని దేవకార్యానికి నన్ను నియమించాడు' అని అంది.

జీన్నే నిర్వహించిన ప్రథమకర్తవ్యం - ఈ దేవుని పిలుపును అందుకుని కాన్కేలో వదలి ఎక్కడో దూరంగా శేయింట్ సెర్యాన్లో ఉన్న సెయింట్ రోజెయిస్ హాస్పిటల్లో నర్సుగా చేరింది. ఆరు దీర్ఘ సంవత్సరాలపాటు అక్కడ క్రిక్కిరిసి ఉన్న 306 రోమనులను, 35 అనాథ పాపలను ఆదుకుంది. ఇదే సమయంలో 1817లో సెయింట్ జాన్ యుడెస్ స్థాపించిన మహిళలచే నిర్వహించబడే సంస్థ - అడ్మిరల్ మదర్ థర్డ్ ఆర్డర్లో చేరింది.

ఈ సంస్థలో ఈమెలో ఒక పరిపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక రూపకల్పన ఏర్పడింది. ఆమెపై దీని ప్రభావం అధికంగా ఉంది. ఆరు సంవత్సరాల నిరంతర శ్రమతో ఈమె ఆరోగ్యం చెడిపోయింది. నీరసించి పోయింది. సెంట్ రోజెయిస్ హాస్పిటల్లో ఉద్యోగం మానేసింది.

కానీ వెంటనే జీన్నేకి తగిన విశ్రాంతి

“రాజకీయాలలో మూర్ఖత్వం లోపభూయిష్టం కాదు.”

— నెపోలియన్

మరో కొత్త ఉద్యోగం దొరికింది. ఈమె కంటే 20 సంవత్సరాలు పెద్ద అయిన థర్ట్ ఆర్డర్ సభ్యురాలైన మిల్లే లెకాథ్ ఈమెను ఒక స్నేహితురాలుగా, సేవకురాలుగా ఆదరించి దరిచేర్చుకుంది. అతరువాత 12 సంవత్సరాలు ఈ ఇద్దరు గృహకృత్యాలు నెరవేరుస్తూ దీనులను, పేదలను సందర్శిస్తూ పాఠశాలకీ జీవితాన్ని జీవించారు. మంచి చెడ్డను అనుభవించారు. మిల్లే లెకాథ్ అన్యస్తత చెంది 1835 జూన్ లో మరణించింది

మిల్లే లెకాథ్ మరణం వల్ల జీన్నే విస్మయపరచింది. లెకాథ్ కొంత డబ్బును, ఆఫీసు ఫర్నిచరు ఉంచింది. కానీ ఆమె ఉద్యమం పూర్తికాలేదు జీన్నే దైవమందిన జీవితం గడుపుకోవడానికి కొన్ని కుటుంబాలలో పని చేస్తూ డబ్బు సంపాదించేది. దారిలో దీనులను, దరిద్రులను మరింత ఎక్కువగా అడుకోవడం ప్రారంభించింది వారి సుఖసంతోషాలకు త్యాగం చేసింది

1839వ సంవత్సరములో జీన్నే తాను ఉన్న గదిలో అన్నే చాప్ మన్ అనే ఒక గ్రూడ్ వృద్ధ వనితను చేరదీసింది. తన పక్కను ఆమెకు ఇచ్చింది. శాయశక్తులా పనిచేసి ఆమెకు సేవలు చేసింది. ఆ తరువాత ఇజబెల్లా కోయిరు అనే మరో వృద్ధురాలను దగ్గర పెట్టుకుంది. వర్షిని బ్రిటానిల్ మరియు మేరీ జామెట్ అనే ఇద్దరు యువతులు ఈ వృద్ధుల సేవకు పూనుకుని ఈమెతో చేరారు.

థర్డ్ ఆర్డర్ ఆఫ్ ది ఎడ్మిరబుల్ మదర్ సంస్థను అనుసరించి ఒక నూతన జీవిత విధానం (Rule of Life) ఏర్పరచింది. జీన్నే మాత్రమే దీనికి అధ్యురాలైంది. సెంట్ జాన్ ఆఫ్ గార్డ్ సోదరులు అనేక సంవత్సరాలపాటు ఈమెకు ప్రోత్సాహం కల్పించి సలహా

ఇస్తుండేవారు. సంస్థలో కార్యక్రమాలు ముమ్మరంగా కొనసాగుతున్నాయి. 1847లో జీన్నే చిన్నగది పెద్ద గది అయింది. 12 మంది వృద్ధులు చేరారు ఇదే తరువాత లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్వీ ప్రాతిపదిక అయింది.

తరువాత 1848 ఫిబ్రవరిలో ఒక కాన్వెంట్ భవనం తీసుకోబడింది దానికి జీన్నే డబ్బు వసూలు చేసి అద్దెకడుతూ ఉండేది. 1842 నుండి 1852 వరకు 10 సంవత్సరాలు జీన్నే ధనం ఆర్జించడానికి బిచ్చమెత్తడం ప్రారంభించింది దేవునిపై దృఢవిశ్వాసంతో బయలుదేరింది. లోకోపకారులు అడిగితే లేదనక ఇచ్చేవారు. ఆ ధనంతో అత్యంత ఆశ్చర్యంగా అక్కడ చేరిన నిరుపేద వృద్ధులకు

## ప్రజాస్వామ్యం చట్టబద్ధమైన వాస్తవం కాదు



భద్ర ప్రభుత్వం, మూక ప్రజా ప్రజాస్వామ్యం అనిపించుకోదు. ప్రజాస్వామ్యం చట్టబద్ధమైన వాస్తవం కాదు. మానవ హృదయంతో మానవులందరూ కలిసికట్టుగా చేరితే ప్రజాస్వామ్యం ఏర్పడుతుంది

— రాజాజీ

“దారిద్ర్యం అత్యంత అద్భుతం. నీ స్నేహితులు అందరూ నిన్ను పదలిన తరువాతే నిన్ను పట్టుకుంటుంది.”

సేవలు చేసింది. వృద్ధుల వనతి గృహం పెద్దదైంది. మరో ఇల్లు కూడా సంపాదించాలని అనుకుంది.

ఆమె పేరు వినడంతోనే అనేకమంది లేదనక ధనం దానం చేసేవారు. ఏది అడిగితే అది ఇచ్చేవారు. ఆమెను చూస్తే ఒక విధమైన పవిత్రతను, శాంతిని అనుభవించేవారు. ఆమె మాటలు విని కన్నీరు కార్చేవారు. జీన్నే పేదలకు వనతి గృహాలను ఏర్పాటు చేయడంలో ఆరి తేరింది. పేదలకు, వృద్ధులకు తగిన సేవలు చేయడానికి లిటిల్ సిస్టర్స్ సిద్ధపడేవారు.

1852లో జీన్నేకి 60 సంవత్సరాలు అనాటి నుండి ఆమె అతివినయంతో సిస్టర్స్ మధ్య జీవించింది. ఈమె మొట్టమొదట రెన్నెస్ లో తరువాత సెయింట్ పెర్నె గ్రామంలో లా టూర్ సెంట్ జోసెఫ్ లో మరణించే వరకు ఉంది 1854 జూలై 9న పోస్ట్ వయస్ IX లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్ను అనుమతించాడు. జీన్నే ఆశయం ఫలించింది

లిటిల్ సిస్టర్స్ మాత జీన్నే జుగాన్ 1879 అగస్ట్ 29న లా టూర్ సెంట్ జోసెఫ్ లో మరణించింది.

1879లో జీన్నే జుగాన్ మరణించిన తరువాత ఇంగ్లండ్, బెర్లియం, స్కాట్లాండ్, స్పెయిన్, ఐర్లాండ్, ది యునైటెడ్ స్టేట్స్, అల్బీరియా, ఇటలీ, మాల్టాలలో ఈ కాంగ్రెగేషన్ యొక్క 177 వనతి గృహాలు స్థాపించబడ్డాయి. అప్పుడు 10 దేశాలలోని కాంగ్రెగేషన్ లో 2400 లిటిల్ సిస్టర్స్ ఉండేవారు.

1882లో లిటిల్ సిస్టర్స్ భారత భూమిపై అడుగు పెట్టారు. ఈ సంస్థ కలకత్తాలో స్థాపించబడింది ఇదే ఆసియా ఖండంలో మొట్టమొదటి పేద వృద్ధుల వనతి గృహం

నేడు ప్రపంచంలో 30 దేశాలలో 242 కేంద్రాలలో సుమారు 4,000 లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్ జీన్నే జుగాన్ అడుగుజాడలలో నడుస్తున్నారు. 36,000 మంది పేద వృద్ధులకు, వారి సేవలకు నగదు రూపంగా, వస్తు రూపంగా అనేక చోట్ల నుండి డోనేషనులను అందుకుంటున్నారు.

నమ్రత, వినయం, నిరాడంబరత, నిష్కాపట్యం, దేవుని యందు విశ్వాసం, వృద్ధుల సేవ 'లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్' ముఖ్య లక్ష్యాలు

## వెల్లుల్లి సార్థకత



కొన్ని రోగ కారకములైన సూక్ష్మజీవులను నశింప జేయడానికి అంటిబయోటిక్సుల కంటే వెల్లుల్లి మిక్చిలి అధికంగా కార్యసాధకమైనదని వైజ్ఞానిక ప్రయోగాలు సున్నపం చేస్తున్నాయి 10 శాతం ఎండబెట్టిన వెల్లుల్లి ఎముల్షన్ 638 బాక్టీరియా కల్చర్లను నశింపజేసింది. ఒక శాతం గార్లిక్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ ను ఉపయోగించినప్పుడు అవి బాగా దెబ్బతిన్నాయి.

“ధర్మనమన్వితములు కాని అర్థకామములు దూష్యములు.”

# అహంభావం పోగొట్టుకోవాలంటే?

డా. కైవ్ డి. హర్షి

అహంభావం ఉంటే జీవితం సరదాగా ఉండదు. అందరితో కలసి మెలసి తిరగడం, వాళ్ళ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం అంటే మహాయాతన అనిపిస్తుంది. అహంభావం ఉన్న మనిషి పొరుగువారితో అసలు సరదాగా తిరగలేడు. అస్తమానం 'నాది' 'నేను'లో మునిగి తేలుతుంటాడు. విశ్రాంతితో మానసిక అనందం పొందలేడు. ఉల్లాసవంతంగా ఉండలేడు.



అహంభావం జీవితంలో చిన్నప్పుడే ప్రారంభిస్తుంది. ఇతరులు తనను కనిపెడుతున్నారని అనుకుంటాడు. ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ అయివుత్త, అంగీకారం అనంగీకారాలకు మధ్య వివిధంగా మార్పులు సంభవిస్తున్నాయో గమనిస్తూంటాడు.

అహంభావాన్ని నీకు నీవే పోగొట్టుకోవాలి కానీ ఇతరులు పోగొట్టలేరు. ఇంకా నీవు అత్తాభిమానంతో ఉంటే అహంభావం అనే దురలవాటును పోగొట్టుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎన్నటికప్పుడు నీ వైఖరులను మార్చుకుంటుండాలి. ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు గమనిస్తూండాలి.

1 నీ తాపతులెంతో తెలుసుకో : మానవ కుటుంబంలో నీవు ఒకడివి. ఇతరులతో పోలిస్తే నీవు ఏమీ తీసిపోవు. నీవు ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తివి. ప్రపంచంలో నీవు చేయవలసినది నీవు చేస్తావు. అది పెద్దదో, చిన్నదో లెక్క కాదు. నీవు చేస్తున్నావు అనేదే ముఖ్యం. ఎందుకంటే నీవు చేసేదాంట్లోనే నీకు సుఖం, సంతోషం ఏర్పడుతుంది. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని బాధపడిపోవడం కంటే జీవితంలో నీవు ఏం చేయదలచుకున్నావో

## సుఖాపితాలు

తామనించి చేయదగ దెట్టి కార్యంబు వేగిరింప నదియు విషమమగును పచ్చికాయ దెచ్చి వడవేయ ఫలమానా? విశ్వదాభిరామ విసురవేమా!

[మెల్లిగా చేయవలసిన .వనులు తొందర పాటు వల్ల చెడిపోతాయి. పచ్చికాయ తెచ్చి వండబెడితే అది వండదు.]

\* \* \*

తిరిగి తిరిగి నరుడు మరులు కొనుటెకాక అందువలన నేమి యధికమగును? సంతరంగ మెటుగునప్పుడు శివుడగు విశ్వదాభిరామ విసురవేమా!

[దేశదేశాలు యాత్రలు చేసినంత మాత్రాన మంచి కలుగదు. ఏకాగ్రతతో మనసు నిలిపి తత్వాన్ని గ్రహించినప్పుడే ఐక్యత సిద్ధిస్తుంది.]

“మంచి జీవితానికి మమకారం మంచి వునాది.”

అలోచించుకో. సాధ్యమైన లక్ష్యం ఏర్పరచుకో. అలెక్సాన్ని సాధించడానికి శక్తికలది ప్రయత్నించు.

2. నిన్ను గురించి నీకంటే ఇతరుల గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించు: నిన్ను నీవు పూర్తిగా మరచిపోయి వరాయివాళ్ళని గురించి అలోచన ప్రారంభించు. నీమీద నీవు ఏకాగ్రత పొందడం మానుకో. లేకపోతే అహంభావం ఆవరించిపోతుంది. ఊరికే వట్టుకు తిరగడం కంటే ఉల్లాసంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించు. ప్రతీవాళ్ళు అప్పుడప్పుడు పొరపాట్లు చేస్తారు. నీవు వాళ్ళలో ఒక్కడివే. ఏ మాత్రం తీసి పోయిన వాడవు కావు.

3. శక్తికి మించి ఆశించకు: అధికంగా ప్రయత్నించకు. త్వరత్వరగా చేసేద్దామని అనుకోకు నీవు సాధించి పొందిన చిన్న చిన్న విజయాలను జ్ఞానకం చేసుకుంటూండు దానివల్ల ఉత్సాహం అధికం అవుతుంది. చిన్న చిన్న విషయాలలో ఇతరులతో చేరి పాల్గొంటూండు. ఇతరులతో చేరి ఉండి సంతోషించడం అభ్యాసం చేసుకో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకో. శక్తికి మించి అధికంగా ఆశించకు. మెల్లిమెల్లిగా అత్యు విశ్వాసం వృద్ధి చేసుకో కులాసాగా, ఉల్లాసంగా, విశ్రాంతిగా ఇతరులతో మెలగడం అలవాటు చేసుకో అత్యాభిమానంతో అహంభావం వృద్ధి పొందుతుంది. ఎందుకంటే అత్యాభిమానం వల్ల ఇతరులు అందరికంటే మనం ఎక్కువ అనిపిస్తుంది. దాంతో మన గౌరవం, హెచ్చుతగ్గుతాయోమో అని చింత ఏర్పడుతుంది. స్వాభిమానానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకు. ఇతరుల కంటే ఏదైనా బాగా చేస్తాననేది మరచిపో. యుక్తాయుక్తాలు గ్రహించు. హాస్య ధోరణిని అలవాటు చేసుకో. ఇతరుల కార్య కలాపాలలో పాల్గొంటూ నీ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో.

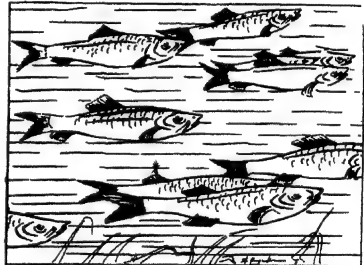
## మీ పిల్లలతో కాలక్షేపం చేయండి

మీ పిల్లలతో కాలక్షేపం చేయండి. మంచి దృష్టాంతం చూపండి. జీవితంలో అదర్శాలను నేర్పండి ప్రణాళికాబద్ధమైన కార్యక్రమాలను చేపట్టనివ్వండి క్రమశిక్షణ నేర్పండి. దేవుని గురించి చెప్పండి.

— బిల్లీగ్రహం

## చేపల వింతలు

### ఎలక్ట్రిక్ రే



పెద్ద పెద్ద వర్షాలకారపు ఎలక్ట్రిక్ రే చేపలు తలపై రెండు ప్రక్కల ఉండే కండరాలవంటి అంగాలతో తమ అహారపు ఇంతువులను కుమ్మి ఎలక్ట్రిక్ లోషికతో విద్యుత్తును ప్రవహింపజేసి చంపి వట్టు కుంటుంది ఈ పెద్ద ఎలక్ట్రిక్ రే చేప ఉత్పాదించే విద్యుత్తు మనిషిని కూడా చంపగలదు!

### దీర్ఘకాలం జీవించే స్టూర్జియన్

స్టూర్జియన్ (Sturgeon) దీర్ఘకాలం నివసించే ఒకరకం చేప. గరిష్ఠకాలం 120 సంవత్సరాల జీవించే స్టూర్జియన్ 82 సంవత్సరాల వయస్సులో ఇంకా చాలా యౌవనంలో ఉంటుంది

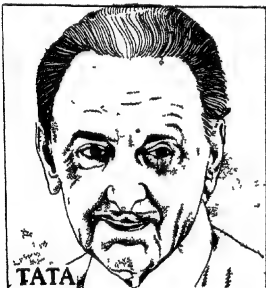
“అధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో సోమరులకు చోటు లేదు.”

# అవార్డులు

**ప్రొ.యు.ఆర్. రావుకి అల్లాన్ డి. ఎమిల్ మెమోరియల్ అవార్డు**

ఇంటర్నేషనల్ ఆస్ట్రోనాటికల్ ఫెడరేషన్ వారు ఆస్ట్రోనాటిక్స్ లో అంతర్జాతీయ సహకార సేవలకు అల్లాన్ డి.ఎమిల్ మెమోరియల్ అవార్డును చైర్మన్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ స్పేస్ కమిషన్ ప్రొ.యు.ఆర్.రావుకి బహూకరించారు. ఈ అవార్డును గ్రహించడానికి ఆసియాలో ప్రథమముడు ప్రొ.రావు అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ప్రవృద్ధికి, దానిని దేశానికి అనువర్తించే జేయడానికి సహకరించారు.

**యు.ఎన్. పాపులేషన్ అవార్డు**



భారతదేశంలో జనాభా స్థిరీకరణ రంగంలో 40 సంవత్సరాల అపూర్వ ఉద్యమానికి జె.ఆర్.డిటాటాకి యునైటెడ్ నేషన్స్ పాపులేషన్ అవార్డు ఇవ్వబడింది. జెమ్ పెడ్లూర్ (బీహార్)లో ఇతడి ఉక్కు ఫ్యాక్టరీ దేశంలో కుటుంబ యోజన మరియు కుటుంబ సంక్షేమ పథకాలను నిర్వహిస్తున్న మొట్టమొదటి ఫ్యాక్టరీ. ఇతడికి ఇటీవల భారత ప్రభుత్వం వారు కూడా భారత రత్న బిరుదును ఇచ్చి గౌరవించారు.

**యునెస్కో శాంతి బహుమానం**

దక్షిణ ఆఫ్రికా ప్రెసిడెంట్ ఫ్రెడెరిక్ డి క్లెర్క్ మరియు ఎ.ఎన్.సి. అధి నాయకుడు నెల్సన్ మండేలాలు ఇద్దరికీ దక్షిణ ఆఫ్రికాలో రక్త పాతాన్ని నిలుపు జేసి జాతి ప్రసక్తి లేని ప్రజా పాలిత రాజ్యాన్ని నెలకొల్పినందుకు ఇటీవల యునెస్కో ప్రధాన కార్యాలయం పారిస్ (ఫ్రాన్స్)లో శాంతి బహుమానం ఉమ్మడిగా బహూకరించబడింది.

## విస్డమ్ పాతకావీలు

మే '84, జూన్ '84, అగస్టు '84 నుంచి నవంబరు '84, జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచి జూలై '85; ఫిబ్రవరి '86 నుంచి ఏప్రిల్ '86, జూన్ '86, సెప్టెంబరు '86 నుంచి డిసెంబరు '86, జనవరి '87 నుంచి మే '87, అగస్టు '87, నవంబరు '87, డిసెంబరు '87; జనవరి '88, మార్చి '88 నుంచి డిసెంబరు '88; జనవరి '89 నుంచి మే '89, జనవరి '90 నుంచి సెప్టెంబరు '90, నవంబరు '90, డిసెంబరు '90; జనవరి '91 నుంచి డిసెంబరు '91 కావీలు మావద్ద ఉన్నవి 1984 కావీల వెల రూ. 7.50లు; 1985 కావీల వెల రూ. 8.00లు; 1986 కావీల వెల రూ. 12.00లు; 1987 కావీల వెల రూ. 13.00లు; 1988 కావీల వెల రూ. 18.75లు; 1989 కావీల వెల రూ. 24.50లు; 1990 కావీల వెల రూ. 25.50లు; 1991 కావీల వెల రూ. 29.25లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్లో పొందడానికి కావీల వెలతో పాటు రూ. 6.00 లు చేర్చి MO పంపాలి. 'రక్తానిజెప్పిన', 9 దేశాక రోడ్డు, అల్పాయు పేట, మద్రాసు 600 004.

— నర్మలాదేవి మేనేజర్

“అతి చనువు అలసత్వంగా మారుతుంది.  
అరుదుగా దర్శిస్తే ప్రేమాస్పద పెరుగుతుంది.”



## డా.ఎమ్.ఎన్.స్వామినాథన్ కి 1991 హోండా బహుమానం

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెందిన వ్యవసాయ వైజ్ఞానిక పరిశోధకుడు డా.ఎమ్.ఎన్.స్వామినాథన్ కి ఆసియా అహార సమన్వయ అరికట్టే మార్గదర్శక పరిశోధక కృషికి 1991 హోండా బహుమానం బహుకరించబడింది

## ఓ.పి.విజయన్ కి రామవర్మ సాహిత్య బహుమానం

సుప్రసిద్ధ మలయాళ నవలా రచయిత మరియు వ్యంగ్య చిత్రకారుడు ఓ.పి.విజయన్ రచించిన మానవ జీవిత రహస్యాలను వెల్లడి చేసే 'గురుసాగరం' అనే తాత్విక నవలకు వాయలార్ రామవర్మ సాహిత్య బహుమానం ఇవ్వబడింది

## జూలియన్ గోన్సాల్వెస్ కి యు.ఎన్. గ్లోబల్ అవార్డు

ఫిలిప్పైన్స్ లో కెనైట్ లో ఇండస్ట్రియల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్లోబల్ రీకన్ స్ట్రక్షన్ లో ఉద్యోగం చేస్తున్న భారతదేశపు వ్యవసాయ వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞుడు జూలియన్ గోన్సాల్వెస్ కి పరిసర వాతావరణ రంగంలో కొనసాగించిన ఉద్యమాలకు యునైటెడ్ నేషన్స్ గ్లోబల్ అవార్డు ఇవ్వబడింది

## అపూర్వ సేవకు NASA ప్రశంసా పత్రం

ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఖరగ్ పూర్ (సశిషు బెంగాల్) కు చెందిన కలీమ్ కవాజా అపూర్వ సేవలు గుర్తించి యునైటెడ్ స్టేట్స్ ప్రిన్సిపాల్స్ ఆఫ్ నేషనల్ ఎరో నాటిక్స్ అండ్ స్పేస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (NASA) వారు ప్రశంసా పత్రాన్ని అందజేసారు

## 'అర్బ్ ఆఫ్ యూరప్ గోల్డ్ స్టార్ అవార్డు'

అంతర్జాతీయ విశిష్టతకు మహారాష్ట్ర ఇండస్ట్రియల్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ 'అర్బ్ ఆఫ్ యూరప్ గోల్డ్ స్టార్ అవార్డు' గెలుచుకుంది. ఈ అవార్డు వ్యాపార రంగంలో విశిష్టతకు అంకితమైన ఒక 'స్పెషియల్ సెన్సెట్ 'J Ban' ఇచ్చింది

## సెంట్ మేరీస్ ఐలండ్ కి 'ఐలాండ్ ఆన్ ది ఎయిర్' అవార్డు

భారతదేశంలో పశ్చిమతీరంలో మంగళూరు (కర్నాటక) పోర్ట్ కు దూరంగా ఉన్న ఒక చిన్న ద్వీపం 'సెంట్ మేరీస్ ఐలండ్ కి రేడియో సాపైటీ ఆఫ్ గ్రేట్ బ్రిటన్ వారు ఏర్పాటు చేసిన 'ఐలాండ్ ఆన్ ది ఎయిర్' అవార్డు ఇవ్వబడింది.

## ఎలక్ట్రిక్ షాక్

ఎలక్ట్రిక్ షాక్ కొట్టిన వారిని నేరుగా వట్టుకో దానికి ప్రయత్నించకు. నీకు కూడా షాకు తగులు తుంది. మొట్టమొదట అపాయానికి గురైనవాడికి ఇంకా విద్యుత్ తీగెలతో సంవర్తం ఉండేమో జాగ్రత్తగా చూడు.

అపాయానికి గురి అయిన వ్యక్తికి సహాయవడే ముందు కరెంటును అప్పుచేయి స్విచ్ లేక బ్రేకర్ బాక్స్ ఎక్కడ ఉందో చూడు కరెంటు ప్రవహించ కుండా చేయి. లేకపోతే కరెంటు ఉన్న వైరులను త్రోవడానికి విద్యుత్ ప్రవహించని కర్ర, చీపురు కట్ట మొదలైన వాటిని ఉపయోగించు. వీటి సహాయంతో వారిని దూరంగా జరువవచ్చు.

— 'హెల్త్ సౌజన్యంతో'

“సవ్యనేర్చిన వాడు నష్టపోడు.”

## పడదెబ్బ

వేసవి కాలంలో మనం పడదెబ్బ తగలకుండా, ఎండ పడకుండా, అలసిపోకుండా జాగ్రత్త పడాలి అజాగ్రత్తగా ఉంటే వీటివల్ల మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. కానీ వీటిని నివారించుకునే విధానం, వైద్యుడు వచ్చే ముందు తినుకోవలసిన ప్రథమ చికిత్సా విధానం తెలుసుకుంటే వీటివల్ల సంభవించే అపాయాలను నివారించుకోవచ్చు లేక తగ్గించుకోవచ్చు.



చాలాసేపు సూర్యుని ఎండలో సూర్య కిరణాలకు గురి అయినప్పుడు పడదెబ్బ తగులుతుంది. గది లోపల పనిచేస్తూన్నా చుట్టూ వాతావరణంలో ఎండ వేడి ఎక్కువగా ఉంటే హీట్ - స్ట్రోక్ తగులుతుంది. మల మల మాడి పోతున్న ఎండలో తలమీద ఎటువంటి రక్ష లేకుండా బండి లాగేవాడికి పడదెబ్బ తగలవచ్చు. అలాగే ఒక యువ సైనికునికి ఎండకు తగిన రక్ష లేకపోతే తీవ్రమైన ఎండదెబ్బ తగలడానికి అవకాశం ఉంది

పడదెబ్బకు మొదటి లక్షణం తీవ్రమైన తలనొప్పితో శరీర ఉష్ణోగ్రత 106°-107°Fకు

పెరిగిపోతుంది తల తిరగవచ్చు, ఉన్నట్టుండి అకస్మాత్తుగా వాంతులు కలుగవచ్చు రోగి స్పృతి తప్పి పడిపోతాడు. శరీరం వేడిగాను, పొడిగాను ఉంటుంది ముఖం ఎర్రగా కందిపోతుంది చమట పట్టదు. నాడి చాలా వేగంగా కొట్టుకుంటుంది శరీర ఉష్ణోగ్రత 108°F వరకు పెరగవచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రత చాలాసేపు ఉంటే అపాయం తప్పించుకోలేం. తీవ్రంగా పరిణమించినప్పుడు రోగి అకస్మాత్తుగా కొన్ని నిమిషాలలో మరణిస్తాడు. ఒకసారి పడదెబ్బ తగిలినవారికి రెండవసారి పడదెబ్బ తగిలితే మరణం తప్పదు.

ఉష్ణోగ్రత క్రమక్రమంగా పెరుగుతూంటే వెంటనే ప్రథమ చికిత్స అవలంబించాలి. రోగి తలక్రింద ఎత్తుగా తలగడ పెట్టాలి. పంటి మీద బట్టలు చనీటితో తడుపుతూండాలి. తడి బట్టలు కప్పుతూండాలి ఐస్ ముక్కలు తువ్వాలలో పెట్టి నుదిటి మీద, తల మీద, మెడ మీద, ఒంటి మీద పెడుతూండాలి.

రోగికి బాగా గాలి విసురుతూండాలి శరీరంలో రక్త ప్రవాహం బాగా ఉండడానికి శరీరం అంతా ఒత్తాలి, స్పృతి వచ్చిన వెంటనే రోగికి చల్లటి పానీయం ఇవ్వాలి. ఉత్తేజ కరమైన కాఫీ, టీలు ఇవ్వకూడదు. తరువాత వైద్యుడు చూసుకుంటాడు.

### అమూల్యమైన స్థాంవుల సేకరణ

ది బ్రిటిష్ రాయల్ ఫామిలీకి ప్రపంచంలో అమూల్యమైన స్థాంవుల సేకరణ ఉంది. బెర్న్ (స్విట్జర్లాండ్)లో యూనివర్శల్ షిఫ్ట్ యూనియన్ (UPU) మరియు బ్రిటిష్ మ్యూజియంలలో కూడా అమూల్యమైన స్థాంవుల సేకరణలు ఉన్నాయి.

“జ్ఞాపక శక్తి బాగా ఉన్నవాడే అబద్ధం అడడానికి సాహసించాలి.”

కొన్ని సామాన్య నూచనలను అనుసరిస్తే వడదెబ్బ గానీ, హీట్ - స్ట్రోక్ గానీ తగలకుండా జాగ్రత్త వడవచ్చు. శరీరం మంచి బట్టలతో కప్పుకోవాలి. సరాసరిగా ఎండ వేడి మీద వడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖంగా వెన్నెముక పైన, మెడ క్రింద దళసరి బట్ట, చేతిరుమాలు లేక టవలు పెట్టుకోవాలి. తీవ్రమైన ఎండ వేళలలో సామాన్యంగా ఉప్పు కలిపిన నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి

ఎక్కువ ఎండ వేడిలో ఉన్నప్పుడు వేడివల్ల అలనట - హీట్ ఎగ్జామేన్ సంభవిస్తుంది దీనికి హీట్-స్ట్రోక్ లేక నన్-స్ట్రోక్ (వడదెబ్బ)కి చాలా తేడా ఉంటుంది. ఇక్కడ రోగికి జ్ఞానం ఉంటుంది, తల తిరిగిపోతుంది, నీరసించి పోతాడు. ముఖం పాలిపోతుంది శరీరం బాగా చమటతో చల్లగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత నార్మల్ కంటే కొద్దిగా అధికంగా ఉండవచ్చు. మూర్చ నుండి త్వరగా తేరు కుంటారు. సాధారణంగా బాగా ఉక్కబోసే వేడి గనులలో పనిచేసే వారికి, నడిచిపోయే సైనికులకి ఎగ్జామేన్ (అలనట) ఏర్పడుతుంది. చచ్చిళ్లు తలమీద, మెడమీద - చలి వేసేటంత కాదు - కొద్దిగా ఉత్తేజం పొందే వరకు చల్లాలి. రోగి కాళ్లు, చేతులు బాగా మర్దన చేసి రక్త ప్రవాహం బాగా జరిగేటట్లు చూడాలి. స్పృహలో ఉంటే వెచ్చని టీ గానీ, కాఫీ గానీ ఇవ్వవచ్చు.

ఎండ సమయంలో ఎవరూ ఎండవడకూడదు. సరైన రక్ష - గొడుగు మొదలైనవి లేకుండా ఎండలో ఎక్కడికీ వెళ్లకూడదు. తలమీద టోపీ పెట్టుకోవాలి. ఎండలో ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయకూడదు మితిమీరి తినకూడదు బీరు, వైను వగైరాలు త్రాగకూడదు.

క్రిక్కిరిసిపోయిన ప్రదేశాలను సాధ్యమైనంత

వరకు వదలాలి. ఇరుకు ప్రదేశాలలో, ఉడికి పోయే గదులలో ఉండకూడదు. ఇల్లు వదిలి బయలుదేరే ముందు, గమ్యం చేరుకున్న తరువాత బాగా మంచినీళ్లు త్రాగాలి. చల్లని కూల్ డ్రింక్స్ కూడా సహకరిస్తాయి.

బాగా ఉక్కపెట్టేటప్పుడు వలచటి ప్రత్తి నూలు బట్టలు వేసుకోవాలి. బాగా చెమట పడితే బాగా మంచి నీళ్లు కొద్దిగా ఉప్పుతో త్రాగాలి.

వృద్ధులు, పసిపిల్లలు, గుండె వ్యాధులు మొదలైన రోగాలు ఉన్నవారికి ఎండవేడి సులభంగా తగులుతుంది. ఇటువంటివారు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

## కేంబ్రిడ్జి నెహ్రూ స్కాలర్ షిప్

అంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో చింత లూరుకు చెందిన దాసరి గణేశ్వరరావుకి కంప్యూటర్ సహాయక డిజైనులలో రెయిన్ ఫోర్స్ థూనిర్వా లాలకు ఇతడి డాక్టరేట్ ఫీసెన్స్ కేంబ్రిడ్జి యూని వర్సిటీ (ఇంగ్లండు) అధికారులు కేంబ్రిడ్జి నెహ్రూ స్కాలర్ షిప్ ఐహూకరించారు

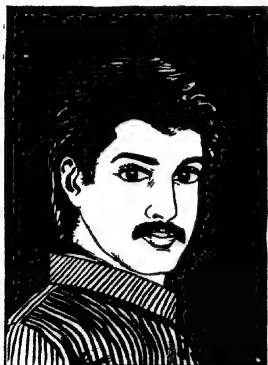
## హెన్రీఫోర్డ్ కంటే 75 రెట్లు అధిక ధనవంతుడు

ప్రాచీన ప్రపంచంలో అస్థిరీయా ప్రఖ్యాత చివరి పక్షవర్తి అమర్-బాసి-సాలే 626 బి.సి.లో మరణించినప్పుడు 5,000,000 టాలెంట్లు (నివేద రాజ్య ఖజానాలో బంగారం బరువు) ఉండాడు. పక్షవర్తి సొమ్ము విలువ నేడు 1,566,500,000,000 డాలర్లు. ఇది యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో ప్రఖ్యాత అటోమొబయిల్ వ్యాపారస్తుడు హెన్రీఫోర్డ్ ధనానికి 75 రెట్లు అధికం.

“అశ అనేది నడిచేవాడి పగటికల.”

# నీ ఉత్తమ స్నేహితుడు నీవే

నీ అదృష్టం మీద పూర్తి నియంత్రణ నీకు తప్ప ఇంకొకరికి లేదు. నీకు స్నేహితులు, నీ తండ్రి, తల్లి, తమ్ముడు, అక్క చెల్లెళ్లు, పొరుగువాళ్లు ఎంతోమంది ఉండవచ్చు. కానీ వీరందరి కంటే నీ ఉత్తమ స్నేహితుడు నీవే



నిన్ను నీవే ప్రేమించుకోవాలి, గౌరవించుకోవాలి, ఆదరించుకోవాలి. ఇతరులతో నీవు విజయ వంతంగా స్నేహం సాధించే ముందు నీకు నీవు ఉత్తమోత్తమమైన స్నేహితుడివిగా ఉండాలి

నీ అమూల్యమైన సంపద, అస్తి నీ ప్రత్యేక ప్రతిరూపం. దానిని నీవద్ద నుండి ఎవరూ తీసుకుపోకుండా రక్షించుకోవాలి లేకపోతే అతడి ప్రభావం నీమీద ఉంటుంది.

నీవు తలిదండ్రుల మాట వినవచ్చు లేక స్నేహితుల మాట వినవచ్చు కానీ చివరగా విశ్వవిజయో న్యంతంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. నీ లక్ష్యాలు, నీ యోగ్యత, నీ నమర్తత, నీ శిక్షణా పరిధిలో ఉంటే వేరే యోచించకు -

ముందుకు సాగిపో. నీ లక్ష్యాలను, ఆశయాలను విశ్వసించావా, వాటిని సాధించడానికి వెంటనే పూనుకో. ఇంకొకరు నిన్ను బెదరగొట్టనీయకు.

నీ స్నేహితుల, నీ తలిదండ్రుల లక్ష్యాలు నీ లక్ష్యాల నుండి వేరు కావచ్చు. నీ ధర్మం, నీ స్వధర్మం నీవు ఆచరించి తీరాలి. అందుకు తగిన శక్తిని వినియోగించుకోవాలి. నీవు ఒక పనిని లేదా ఉద్యోగాన్ని చేపట్టావు అంటే దానిని విశ్వసించావు. దానిని చేయగలనని విశ్వసించావు. నీకు తగిన పనిని, ఇంకొకరికి తగిన పనిని ఎన్నడూ చేపట్టకు. నిరుత్సాహం, నిరాశ, విచారం సంభవిస్తాయి. ఎదుటివారిని గౌరవించు, ఆదరించు. అన్నిటికంటే ముఖ్యం అత్యగౌరవం, వ్యక్తిత్వం కాపాడుకోవాలి. పెద్ద మనిషి తనాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి

— సి.పి. 'ఇన్‌స్పిరేషనల్ టీచి' సౌజన్యంతో

## ప్రేమే దానికి సమాధానం

ప్రేమానురాగాల ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోదగిన సామరస్య భావం లోపించినప్పుడు మానవుడు ఏ ప్రభావం లేని వియోగాన్ని అనుభవిస్తాడు దీనితో మానవుడు ఒక విధమైన ఒంటరితనానికి లోనవుతాడు. భయం అవహిస్తుంది. తనకు తానే భయపడతాడు. ఇతరులకు భయపడతాడు. ఇటువంటి ఒంటరితనం వల్ల మానవుడు భయం, చింత, విచారం మొదలైన అనేక క్షోభలకు గురి అవుతాడు. దీనివల్ల మానవుడికి స్వార్థవరత, క్రోధం, కోపం, అవహించి నేరాలకు పాల్పడతాడు. ఇట్లే మానవ నమస్యకే ఒక్కటే సమాధానం - ప్రేమ.

— స్వామీ చిన్మయానంద

“అరకొర జ్ఞానం ప్రమాదకరం.”

# నిజాలు-నిదర్శనాలు

ప్రపంచంలో 6 శాతం పూల జాతుల మొక్కలు భారతదేశంలో



మొత్తం భూప్రదేశంలో 22 శాతం ఆక్రమించిన భారతదేశంలో ప్రపంచపు వివిధ పూల జాతుల మొక్కలు 6 శాతం ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ మనదేశంలో పదివేల చదరపు కిలోమీటర్లు లేక సాలీనా 2.7 శాతం అటవి ప్రదేశం నాశనం అవుతుంది. భారతదేశం, పాకిస్థాన్ మరియు థాయ్‌లాండ్‌లలో కనీసం ముప్పాతిక మాన్‌గ్రోవ్ స్వాంప్‌లు (నీటితో నింపిన బురద ప్రదేశాలు) నశించిపోయాయి

— 'వరల్డ్ వాచ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, వాషింగ్టన్' సౌజన్యంతో

అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలు ఉపయోగించే విద్యుచ్ఛక్తి

నేడు అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలు 20 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉపయోగించు కుంటూన్న విద్యుచ్ఛక్తికి ఆరు రెట్లు అధికంగా

ఉపయోగించుకుంటున్నాయి. కానీ కలవ, వంటల తుక్కు విద్యుచ్ఛక్తికి కనీసం 12 రెట్లు ఇంధనశక్తిని ఇస్తున్నాయి. అభివృద్ధి పొందు తూన్న దేశాలలో ఉత్పాదించబడే విద్యుచ్ఛక్తిలో సగానికి సగం పరిశ్రమలకు వినియోగపడుతుంది.

— 'వరల్డ్ వాచ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, వాషింగ్టన్' సౌజన్యంతో

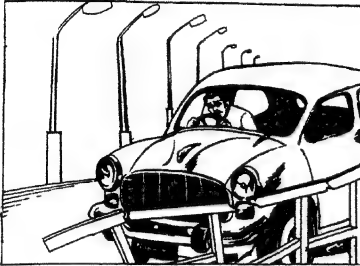
## మర్కటాభిప్రాయం

మూడుకోతులు ఒక కొబ్బరి చెట్టు మీద కూర్చుని వాదించుకోడం ప్రారంభించాయి. ఒక కోతి మిగతా రెంటితో ఇలా అంది 'మీరు ఇది విన్నారా, పెద్ద పుకారు మానవుడు! మన సంతతివాడు. మన ఉన్నత వంశంలో మానవుడు పుట్టడం అసంభవం. అసలు అలా అనుకోవడమే మనకు అపమానకరం మనలో ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ భార్యను విడిచిపెట్టలేదు. మనలో ఎవ్వరూ స్వంత బిడ్డలను, భార్యని ఆకలితో మలమల మాడ్చి చంపలేదు మన జాతిలో ఏ తల్లైనా తన స్వంత పిల్లలను ఇంకోకరి చేతిలో పెట్టిందా? తల్లి ఎవరో తెలుసుకోడానికి లేకుండా బిడ్డను ఒక చేతినుంచి ఇంకోక చేతికి మార్చిందా? మనలో ఎవ్వరం ఇంకోరై అనుభవించ నీయకుండా కొబ్బరి చెట్టు చుట్టూ ముళ్ళకంచె వేయలేదు చెట్టు చుట్టూ నేను ముళ్ళ కంచె వేస్తే ఆకలిభాదతో నీవు దొంగతనానికి పూను కుంటావు. అంత ఎందుకూ? ఒక కోతి అసలు రాత్రి బయటకు వెళ్ళి ఎప్పుడూ వైసు త్రాగదు. దోపిడీలకు ప్రారంభించదు, కత్తి, కుక్కలు, తుపాకీతో ఇంకోక రిని చంపదు మానవుడు పుట్టాడు - నిజమే మన వంశకంలో మాత్రం కాదు. ముమ్మాటికీ కాదు!

— 'అనిమల్ సిటీజన్' సౌజన్యంతో

“దుఃఖమైనా సైర్యంతో ఓర్వడమే నిగ్రహం.”

రోడ్ల మీద ప్రమాదాల వల్ల రోజూ 700 మంది మరణిస్తున్నారు



భారతదేశంలో నగటున రోడ్లు ప్రమాదాల వల్ల దినసరి 700 మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు ఈ పరిస్థితులు ఇంకా ఇలాగే కొనసాగితే ఇప్పుడు సంవత్సరానికి ఉన్న 48,000 మరణపు రేటు 84,000 కు మించి పోతుంది.

భారతదేశంలో మామిడి



భారతదేశంలో 1,100 రకాలకు పైగా మామిడి జాతులు పండుతున్నాయి. మొత్తం ప్రపంచం మామిడి ఉత్పత్తిలో భారతదేశం

63.64 శాతం ఉత్పాదించి, వళ్ళను 40 దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంది.

భారతదేశంలో రోడ్డు

భారతదేశంలో మొత్తం రోడ్ల పొడవు 20 లక్షల కి.మీ.లు. జాతీయ రహదారులు (National

మానసిక అనారోగ్యము ప్రపంచ వ్యాప్తమైన సమస్య

మానసిక అనారోగ్యము ప్రపంచ వ్యాప్తమైన సమస్య ముఖ్యంగా వర్తమాన దేశాలలో 80 శాతం మానసిక రోగులు ఉన్నారు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ రోగులలో 33 శాతం - 15 సంవత్సరాల వయస్సుకు లోబడిన పిల్లలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానసిక వ్యాధి తీవ్రరూపం ధరించిన వారు 40 మిలియనుమంది, మూర్ఖ రోగులు 20 మిలియను మంది, చిన్న చిన్న మానసిక అన్వృతతులు, నరాల బలహీనతలతో 200 మిలియను మంది ఉన్నారు

— 'యోజనా' సౌజన్యంతో

రాకపోకల రద్దీ

ప్రపంచం అంతటా పెద్ద పెద్ద నగరాలలో రాకపోకల రద్దీ విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది సియోల్లో రద్దీ సమయం 12 గంటలు, రియో డి జెనీరోలో 14 గంటలు ఈ రాకపోకల రద్దీ వల్ల పొరులలో ఉత్పాదకశక్తి నమయపాలన, భావాచేతాలు బాగా డెబ్బ తింటున్నాయి. మోటారు వాహనాల ప్రమాదాలు కూడా అధికమవుతున్నాయి 1988లో యు.ఎస్.ఎ.లో 49,000 మంది మరణాలకు ఇదే కారణం అయింది. మోటారు బండ్లు, ఇతర బండ్లు చేరి ఉండే భారతదేశం వంటి దేశాలలో ప్రమాదాల వల్ల మరణాల రేటు 20 రెట్లు అధికం అని అంచనా వేయబడింది సామాన్యంగా అపాయనికీ గురి అయ్యేవారు చాలామంది పాదచారులు సైకిలిస్టులు.

“నిస్వార్థ పరత్యమే దైవం.”

— స్వామీ వివేకానంద

Highways) ప్రస్తుతం 33,612 కి.మీ.లు. మొత్తం రోడ్ల మీద మూడవ వంతు రాకపోకలను మొత్తం రోడ్ల పొడవులో రెండు శాతం కంటే తక్కువైన సేవనలో హైవేస్ చేబడుతున్నాయి.

— 'యోజనా' సౌజన్యంతో

## 70 శాతం భారతదేశపు జనాభా గ్రామాలలో నివసిస్తూంది

భారతదేశం మొత్తం 845 మిలియను జనాభాలో 70 శాతానికి పైబడి రోడ్డు రవాణా సౌకర్యం మాత్రమే గల గ్రామాలలో నివసిస్తూ వుంటుంటే చెప్పవచ్చును. ఈనాడు భారతదేశంలో 191 లక్షలు రిజిస్టరు కార్లనున్నవిగా ఉన్నాయి. మొత్తం ప్రయాణీకుల రాకపోకలలో ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వాటా 80 శాతం, మొత్తం నరకుల రవాణాలో 50 శాతం. రోడ్ల సంకీర్ణ జాలం 197 లక్ష కిలోమీటర్లు

## తైవాన్ మరియు సింగపూర్‌లలో విద్యుచ్ఛక్తి

అభివృద్ధి పొందుతున్న దేశాలలో వది శాతం కంటే తక్కువ విద్యుచ్ఛక్తి సంబంధమైన అభివృద్ధి గ్రామీణ ప్రదేశాలకు చేరుతున్నాయి. అభివృద్ధి పొందుతున్న అనేక దేశాలలో దీనిమీద పెట్టుబడి 5 శాతం కంటే తక్కువ. తైవాన్ మరియు సింగపూర్‌లకు పూర్తిగా విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం ఉంది. కానీ ఆఫ్రికాలో ప్రతి 20 గ్రామాలలో ఒక గ్రామానికి మాత్రమే విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం ఉంది. లాటిన్ అమెరికా గ్రామీణ ప్రదేశాలలో నివసించే ప్రజలలో మూడవవంతుకి విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం లేదు.

— 'పరల్ వాచ్ ఇన్స్టిట్యూట్' సౌజన్యంతో

## మంత్రులు, శాసనసభ్యులు నిర్భయంగా ఉండాలి



మంత్రులు, శాసన సభ్యులు తమ తమ ధర్మాన్ని నెరవేర్చుకున్నాడు నిర్భయంగా ప్రవర్తించాలి. వీరు విచిత్రమైన తమ స్థానాలను గాని ఉద్యోగాలను గాని పోగొట్టుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. కాబట్టి వీరిద్దరు కూడా వ్యక్తిగతంగానూ, బహిరంగంగానూ నీతి నియమాలపై ఆధారపడి ఉండాలి. నీతి నియమాలలో ఎటువంటి చిన్న లోపమైనా దేశానికి హాని కలుగుతుంది

ఉద్యోగాలను నిర్వహించడం అనేది గౌరవ ప్రతిష్టలతో గాని పూర్తిగా విచిత్రతతో గాని కూడి ఉంటుంది. విచిత్రతే కానప్పుడు మంత్రులు లెజిస్లేటర్లు వ్యక్తిగత శీలాన్ని మరియు ప్రజాశీలాన్ని గమనిస్తూండాలి. వీరందరూ సీజర్ భార్యవలె ఎటువంటి అనుమానానికి తావు కలిగకూడదు.

నరకమైన నిరాశంబరతలో సౌందర్యం, శిల్పం చేరి ఉంటాయి వరిశుభ్రంగా ఉండడానికి, స్వాభిమానంతో గంభీరంగా ఉండడానికి ధనం అవసరం లేదు. అదంబరం, దాబు అతి సీతమైనది

మన మంత్రులు ప్రజలకు సంబంధించినవారు. ప్రజలనుండి వచ్చినవారు మంత్ర వదవులు అధిష్టించకుండా ఉన్నవారికంటే అధిక ప్రజ్ఞా వంతులమని వీరు విద్రవీగకూడదు

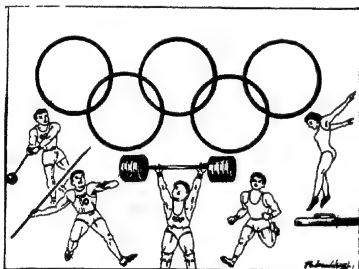
— గాంధీజీ

“పేదకు చదువు మదువు, భాగ్యవంతులకది అనలుకు వడ్డీ.”

# క్రీడల కథ

వాలెర్రి అండ్ జన్నా కుడ్రావాట్సువ్

శిలాయుగానికి చెందిన మన ప్రాచీనులు (చరిత్రకు పూర్వపు మానవులు) వరుగుల పోటీలు, గోతులను దాటటం, రాళ్ళను, బూమ్, రాంగులను వినరడం, ఈటెలను వినరడం వంటి క్రీడలలో పాల్గొన్నట్లు రాళ్ళమీది చిత్రాలు సూచిస్తున్నాయి



ప్రాచీన గ్రీసు ప్రాచీనులలో హెరామర్ వివరించిన పోటీలను గురించి అందరికీ తెలుసు ఈతడి మహాకావ్యాలలోని వాక్యాలే ప్రప్రథమ క్రీడల పోటీలను వివరించడానికి అధారాలు

క్రీడల చరిత్రలో ఏథెన్స్ (గ్రీస్) ప్రాముఖ్యతను పొందింది. ఇక్కడ యువకులకు ఒక వ్యాయామ శిక్షణా విధానం స్థాపించబడింది వారు ఉత్తమ తరగతి వ్యాయామం అనుసరించి శారీరక బలాన్ని వృద్ధి పరచుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేవారు.

ఈటలకు ప్రాచీన గ్రీసు ఉత్తమ సేవ ఒలింపిక్ క్రీడలు ఒలింపిక్ చరిత్ర ప్రారంభం 776 బి.సి. వేసవి. అప్పుడు వైర్యత గ్రీసులో ఒలింపియా నగరంలో

గ్రీకుల అభిమాన దేవత జియస్ ప్రార్థనలతో సాంప్రదాయక ఉత్సవం ప్రారంభమైంది ఈ ఉత్సవం నిర్వహణదారులు కార్యక్రమంలో ప్రార్థనలు, బలిహోమాలతో పాటు చిన్న చిన్న వరుగుల పోటీలు నిర్వహించారు ఆ వరుగుల పోటీలన్నిటిలో విజయవంతుడు కోరోబస్ అతడి పేరే ప్రపంచ ఛాంపియనుల పేర్ల వట్టిలో ప్రథమస్థానం వహిస్తాంది.

మొట్టమొదట ప్రత్యేక క్రీడల విధానం ఏర్పడలేదు. ఒక రన్నింగ్ ట్రాక్, డిస్కస్, జావెలిన్ స్పెర్లురులు గుర్తించబడ్డాయి పోటీలలో పాల్గొనేవారు, ప్రేక్షకులు వురుమలు మాత్రమే.

## ‘ఒకసారి ఒకటే’

సుప్రసిద్ధ కెనడియన్ వైద్యుడు సర్ విలియం అస్సెర్ ఒక చిలుక వలుకులు వివి అన్ని కష్టాలను భరించడం నేర్చుకున్నానని చెప్పాడు

డా అస్సెర్ తండ్రి ఒక చిలుకను గురించి ఇతడికి చెప్పాడు. పెన్సిల్వేనియా హంటింగ్ క్లబ్ గుమ్మంలో ప్రలాదదీయబడిన వంజరంలో ఒక చిలుక వచ్చేసాయే వారిని చూసి -

“ఒకసారి ఒకటేనండీ, ఒకసారి ఒకటే” అంటుండేది.

సర్ విలియం తండ్రి కష్టాలను అదేవిధంగా ఒకసారి ఒకటేనని గురించే ఆలోచించమన్నాడు అస్సెర్ తీరికలేని తన వసులలో కూడా ఎప్పుడూ శాంత స్వభావానికి, మానసిక ఫైర్మానికి పేరు వడ్డవాడు

ఒకరోజును ఎన్నైనా కష్టాలు సంభవించవచ్చు కానీ ప్రత్యేకంగా ఒక్కటి ఒక్కటిగా చేపట్టగలిగితే పారమార్థిక జీవలకు అది కష్టం అనిపించదు

— ‘ఎర్వాస్ సీలె - న్యూ’ సౌజన్యంతో

“భాద్యత పెరిగినవారికి బరువు తెలియదు”



మొట్టమొదటి అటల పోటీలకు విచిత్రమైన విశిష్టత ఉంది. ఒకే ఒక ఏకైక ధానియన్‌ను తయారుచేయడం. వీటిలో రెండవ, మూడవ మరియు ఆ తరువాతి స్థానాలు ఉండేవి కావు. సహజంగా అనాడు వ్యర్థ, రజత మరియు కాంస్య బహుమానాలు లేవు. విజేతకు



ఒక అటల వచ్చని అలిన్ కొమ్మ కిరీటం తలపై పెట్టేవారు. తరువాత బోర్నమెంట్‌లలో పోటీలు పెరిగిన కొద్దీ సమాన ఉజ్జీ గల యోధులు వలావురు ఉండటంవల్ల మూడు మెట్లతో వేదిక ఏర్పాటుచేయవలసి వచ్చింది. అధునిక ఒలింపిక్‌లో ప్రతి క్రీడకు మొదటి అరు విజేతలకు ప్రత్యేక డిప్లమోలు బహూకరించ బడతాయి.

పోటీలలో నిబంధనలను అతిక్రమించిన వారి వద్ద అవరాధ మంకాలు వసూలు చేయుట లేక కొరడా దెబ్బలు కొట్టుటవంటి అధికారాలు కొన్ని ప్రాచీన రిఫరీలకు ఉండేవి. నిబంధనలను అతిక్రమించుటకే కాదు రిఫరీలకు, క్రీడాకారులకు లంచాలు ఇచ్చినా అవరాధ సుంకాలను వసూలుచేసి శిక్షిస్తుండేవారు.

మొట్టమొదటి ఒలింపిక్ సెషనులకిచ్చిన

శిక్షణ వివరాలు మనకు లభించకపోయినా ఒక విచిత్ర విషయం కనిపిస్తుంది. పరుగుల పోటీదారులకు గుర్రాల మీద స్వారీ చేసే రోతులు ప్రోత్సాహం కలిగిస్తుండేవారు.

అనలు ప్రాచీన గ్రీసులో క్రీడలు కొందరికి జీవనోపాధిగా ఉండేవి. ఆ విధంగా మొట్టమొదటి ప్రాసెవనల్ క్రీడాకారులు ఏర్పడ్డారు అలిన్ కొమ్మ కిరీటానికి బదులు బహుమతిగా డబ్బు ఇవ్వడం వాడుకలోకి వచ్చింది.

146 వీసిలో గ్రీకులు రోమనుల పాలన క్రిందకు వచ్చారు. రోమన్ కాన్సల్ కార్నిలియస్ సుల్లా 80 వీసిలో 175వ ఒలింపిక్ క్రీడలు రోమలో నిర్వహించాడు. కానీ ఇది విఫలమైంది. తరువాత ఒలింపిక్ క్రీడలు గ్రీసులో నిర్వహించబడ్డాయి.

ప్రాచీన ఒలింపిక్ క్రీడలు 776 వీసి నుండి 394 ఎడి వరకు నిర్వహించబడ్డాయి. రోమన్ చక్రవర్తి థియోడోసియస్‌చే క్రైస్తవ ధర్మానికి వ్యతిరేకం అని చర్చి అధికారులు నిర్ణయించడం వల్ల ఇవి అంతం కావించబడ్డాయి.

## ఫుల్‌మన్ పేరు ఏర్పడిన వైనం

విద్రోహదానికి పాతర్షంగా ఉండే స్పీసింగ్ కారును రూపొందించిన జార్జ్ ఫుల్‌మన్ ఫుల్‌మన్‌లో పని చేసేవారికి అడగమైన మోడల్ బోమ్‌బ నిర్మించడానికి పొలాన్ బీమన్ అనే ఇల్లిని నియమించాడు. ఈ యోజన పూర్తి అయినప్పుడు ఇల్లి దానికి తన పేరు పెట్టాలని అన్నాడు. ఫుల్‌మన్ దానికి అంగీకరించక రాజీగా తన పేరులో మొదటి భాగం, అతడి పేరులో చివరి భాగం కలిపి పెడదాం అని చెప్పి ఫుల్‌మన్ అనే పేరు పెట్టాడు. ఏకాగ్రలో ఒక భాగంగా ఉన్న వక్రబాణికి ఫుల్‌మన్ అనే పేరు ఈ విధంగా ఏర్పడింది.

“ఇంకొకరు మనల్ని పరిశీలించినట్లు మనల్ని మనం పరిశీలించుకోలేం.”

1299లో ఇంగ్లండ్ సౌతాంప్టన్‌లో మొట్టమొదటి స్కోర్ప్స్ క్లబ్ స్థాపించబడింది ఇది బొల్స్ క్లబ్. నేటికీ నిర్వహించబడుతూంది.

మధ్యయుగపు కాలం నుంచీ స్కోర్ప్స్ క్రాసికల్ 1452లో స్కిస్ ఆర్థురుల మధ్య పోటీలు మరియు నైట్స్ టోర్నమెంట్స్ రికార్డులను భద్రపరచింది.

19వ శతాబ్దంలో క్రీడల చరిత్రలో ఎట్టి అంతరాయాలు లేవు. నిరంతరంగా కొనసాగాయి. 1837లో లండన్ దగ్గర రగ్బీ మొట్టమొదటి క్రాక్ మరియు పోటీలకు ముఖ్యస్థానం అయింది ఒకటి తరువాత మరొకటి వుట్టబాల్, రగ్బీ, యాచింగ్, బాడ్మింటన్, స్కిమ్మింగ్ పోటీలను బ్రిటన్ ప్రపంచానికి ప్రదర్శించింది. ఫ్రాన్స్ ఫెన్సింగ్, సైక్లింగ్ పోటీలు ప్రారంభించింది 1869లో రూయన్ నుండి పారిస్ వరకు మొట్టమొదటి సైకిల్ పోటీ నిర్వహించబడింది

కెనడా 19వ శతాబ్దం ఘట్టకాలం నుంచీ హాకీ మార్గదర్శకమైంది. అట్లాంటిక్ మహా సముద్రం మీదుగా అమెరికన్ యాచ్ బ్రిటిష్ తీరానికి బయలుదేరింది. దీంతో 1891లో అంతర్జాతీయ పెయిలింగ్ రెగ్జుట్టా ప్రారంభమైంది.

1859లో గ్రీన్ ఒలింపిక్ క్రీడలను తిరిగి ప్రవేశపెట్టి వరుసగా 1870, 1875 మరియు 1889 సంలలో నిర్వహించింది. ప్రాచీనకాలంలో లాగే పోటీదారులు గ్రీకులు మాత్రమే 1877 నుండి వివిధ దేశాలకు ప్రత్యేక క్రీడలలో ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలు ఆరంభమయ్యాయి. అదే సంవత్సరంలో బ్రిటిష్ నేషనల్ స్కిమ్మింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌ను నిర్వహించింది. 1886లో జర్మనీలో డ్రైవింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ నిర్వహించబడింది.

క్రీడల చరిత్రలో 1896వ సంవత్సరం ప్రధానమైనది. ఈ సంవత్సరమే మొట్టమొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలు నిర్వహించబడ్డాయి.

1889లో ఆమ్స్టర్‌డామ్‌లో మొట్టమొదటి ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్ స్కేటింగ్ క్రీడ నిర్వహించబడింది. 1893లో చికాగోలో మొట్టమొదటి వరల్డ్ అమెచూర్ సైక్లిస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీ నిర్వహించబడింది. రెండు సంవత్సరాల తరువాత ప్రాఫెషనల్ సైక్లిస్ట్లు దీనిని ప్రారంభించారు

కొన్ని దశాబ్దాలకే ప్రపంచం అంతటా క్రీడలలో ఉత్సాహం బాగా పెరిగిపోయింది. వివిధ దేశాలు, వివిధ దేశాల ప్రజల మధ్య సాన్నిధ్యం ఏర్పడింది.

— 'స్పూట్‌నిక్ సౌజన్యంతో'

## గరగరలాడే పాటాటో చిప్స్



గరగరలాడే పాటాటో చిప్స్ అమెరికాలో రెడ్ ఇండియన్ అధికారి జార్జి క్రుమ్ కనిపెట్టాడు

“చిలుక పలుకులు విన ముచ్చటగా ఉంటాయి.  
కాకీ కూతలు కర్లకతోరంగా ఉంటాయి.”

# సంతుష్టిలోనో సకల సంపదలు

ఆర్.డి. దత్త

ఒకప్పుడు ఒక శేట్ ఉండేవాడు. అతడికి ఒక నగల కొట్టు ఉండేది వ్యాపారం చాలా ముమ్మరంగా కొనసాగుతూంది అతడికి ఊళ్లో ఎన్నో పావులు ఉన్నాయి. ఎన్నో ఇళ్లు ఉన్నాయి

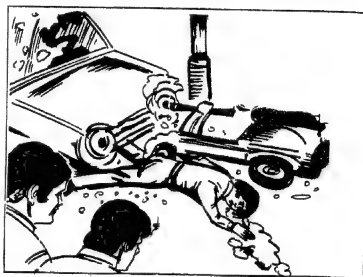


ఇళ్లను అద్దెలకు ఇచ్చాడు అతడు, అతడి సంసారం - భార్య, ఒక కొడుకు, ఒక కుమార్తె ఒక పెద్ద భవనంలో నివసించేవారు అతడికి పరిచారికలు చాలామంది ఉండేవారు. ఒక కారు కూడా ఉంది. పెద్ద పెద్ద మొత్తాలు ఫిట్నెస్ డిపాజిట్లో, జాతీయ పాదుపు మొత్తాలలో మరియు షేర్లలో పెట్టుబడి పెట్టాడు.

ఒకనాడు పావు తెరచి తెరవడంతోపే గుమాస్తా తన యజమాని ఏదో యోచిస్తున్నట్లు గమనించి 'ఏం జరిగింది శేట్జీ? ఇంట్లో అందరూ క్షేమమా?' అని అడిగాడు దానికి శేట్జీ 'నేను ఒక విషయం ఆలోచిస్తున్నాను నేను అయిదు తరాల వరకు సరిపోయే ధనం కూడబెట్టాను. ఇంకా రెండు తరాల వరకు డబ్బు కూడబెట్టాలి. ఎలా?' అన్నాడు.

పెద్ద నిట్టూర్పు విడిచి 'నీవు మా తండ్రి గారి కాలం నుంచి ఉన్నావు ఏదైనా మంచి మార్గం ఆలోచించి నా ఆరవ, ఏడవ తరాలకు డబ్బు ఎలా సంపాదించాలో చెప్పు' అన్నాడు

## అశక్తతకు, మరణానికి ముఖ్య కారణమైన గాయాలు



అగ్నేయ ఆస్థియా దోశలన్నిటిలో 5 మొదలు 44 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న పురుషులలో అశక్తతకు, మరణానికి ముఖ్య కారణం గాయాలు అదే వయసులో ఉన్న స్త్రీలలో వీరు ద్వితీయ స్థానాన్ని పొందుతున్నారు ఈ అగ్నేయ ఆస్థియా దోశలలో హాస్పిటల్ విడ్డీవన్లు అన్నిటిలోను 12 మొదలు 22 శాతం వీటి సంబంధమైనవే రాకపోకల బంధ ప్రమాదాల వల్ల జరిగే మరణాలు అన్ని అగ్నేయ ఆస్థియా దోశలలో పెరుగుదలలో ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాదాలలో మరణించినవారు, బైనెకిల్ ట్రాక్స్, వారు, స్కూటర్లు, మోటారు సైకిళ్ళ మీద ప్రయాణం చేసేవారు కారు స్వంతదార్లు మాత్రం కాదు

— 'పరల్ షెల్ అర్థవైజ్మెన్' సాజన్యంతో

“వ్యర్థ భావణం అనర్థం, పరదూషణం నేరం, అన్యాయవాదం పాపం.”

‘నేను సాధారణ గుమాస్తాని శేట్టజీ నీ రక్తంలో వ్యాపారం ప్రవహిస్తుంది ఏ వ్యాపారం బాగా లాభిస్తుందో మీరే చెప్పగలరు అయినా నా ఉద్దేశంలో ఈ విషయాన్ని గురించి పండిట్ రమానంద్‌ని సంప్రదించడం ఉత్తమం అతడు గొప్ప జ్యోతిష్ముడు కూడా’ అన్నాడు

గుమాస్తా మంచి ఉపాయమే చెప్పాడు అనుకుని బుట్టలనిండా మితాయి చేయించి విలువైన వస్తువులతో కూడా వాటిని కారులో పెట్టుకుని పండిట్‌జీ ఇంటికి బయలుదేరాడు కారు పండిట్‌జీ ఇంటి ముందు ఆగిందో లేదో ఆ జ్యోతిష్ముడు, నగల వ్యాపారిని కలవడానికి గబగబా వచ్చాడు ‘పండిట్‌జీ, వీటన్నిటినీ ఇంట్లో పెట్టుండి’ అని శేట్ట అన్నాడు

‘ఇవన్నీ అనవసరం మా అవిడ అప్పుడే మధ్యాహ్న భోజనం తయారుచేసింది రాత్రి తిండి సంగతి అప్పుడు చూస్తా’ అన్నాడు

శేట్ట ఏ వ్యాపారం బాగా లాభంగా ఉంటుందో పండిట్‌జీని అడగకుండానే ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు అతడికి సమాధానం దొరికింది!

— ‘ది ట్రిబ్యూన్’ సౌజన్యంతో

## జీవితమానం కాలం

### ఒక్కటే కాదు

కాలం ఒక్కటే జీవితమానం కాదు. 24 సంవత్సరాలు జీవించిన యువకులు కొంతమంది ఉన్నారు సూర్య సంవత్సరాలు జీవించిన వృద్ధులు ఉన్నారు. కాలం గతించిపోయింది వృద్ధులను మరచిపోయింది. అయితే నమాజానికి అంకితం అయి సేవచేసిన 24 సంవత్సరాల వాళ్ళను జ్ఞానకం పెట్టుకుంది వారే మన హృదయాలలో జీవిస్తున్నారు

— మిఖైల్ కాల్మిన్

## భూకంపానికి సూచనలు



ఇక కొద్ది సేవటిలో భూకంపం ఏర్పడుతుందని తెలుసుకోడానికి కొన్ని సూచనలు

\*వశువులు, గొర్రెలు తమ కొట్టాలలోకి వెళ్ళవు

\*ఎలుకలు బెరియల్‌లో నుంచి బయటకు వస్తాయి

\*కోళ్ళ చెట్ల కొమ్మల మీదికి చేరతాయి పండులు నివసించే దొడ్లలో నుంచి బయటకు వస్తాయి

\*బాతులు నీళ్ళలోకి వెళ్ళడానికి నిరాకరిస్తాయి కుక్కలు ఊరికే మొరుగుతాయి

\*పాములు కుప్పలు కుప్పలుగా వృక్షలో నుంచి వస్తాయి

\*చేవలు భయవృక్షాన్ని నీళ్ళలో నుంచి పైకి ఎగురుతాయి

\*బొద్దింకలు పైకి తిరగడం ప్రారంభిస్తాయి

\*చెరువులలోను, సూతులలోనూ నీటిమట్టం మారిపోతుంది

## 9వ సంవత్సరం వయస్సులో మొజార్ట్ ఒపెరా రచించాడు

సుప్రసిద్ధ ఆస్ట్రీయన్ సంగీత నిపుణుడు ఉల్ఫ్ గాంగ్ అమాడియస్ మొజార్ట్ (1756-91) శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని అత్యధికంగా ప్రవృద్ధిపరచాడు. ఇతడు తన ప్రప్రథమ ఒపెరాను (గేయ నాటకం - యక్షగానం పంటిది) 9వ సంవత్సరం వయస్సులో ఆస్ట్రీయా చక్రవర్తి ప్రోత్సాహంతో రచించాడు.

“అర్థకామము లెంత భోగ్యములైనను వానినే సేవించుట మనవారి మతం కాదు.”

# మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

క్విజ్

- భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినప్పుడు ఇంగ్లండు ప్రధాన మంత్రి ఎవరు?  
(ఎ) సర్ ఆంథోని ఈడెన్, (బి) లార్డ్ అట్లీ, (సి) సర్ విన్స్టన్ చర్చిల్, (డి) హెరల్డ్ విల్సన్.
- ఇంటర్నేషనల్ కార్డ్ ఆఫ్ జస్టిస్ ఎక్కడ ఉంది?  
(ఎ) పారిస్, (బి) లిస్బన్, (సి) హేగ్, (డి) న్యూయార్క్.



- ఆసియాలో మిక్కిలి పెద్ద గులాబీ తోట ఎక్కడ ఉంది?  
(ఎ) హైదరాబాద్, (బి) సిల్హా, (సి) చండీఘర్, (డి) బరోడా.
- డయోరియా వల్ల ఏర్పడే వ్యాధి ఏది?  
(ఎ) టైఫాయిడ్, (బి) స్కెమోనియా, (సి) డీహైడ్రేషన్, (డి) కోరింత దగ్గు.
- ఈ క్రింది వారిలో ఎవరు సమర్థవంతమైన పాలకుడు?  
(ఎ) జహంగీర్, (బి) బాల్సన్, (సి) షేర్ షా, (డి) మహమ్మద్ బిన్ తుఘ్లక్.

- ఎశుసంపద అధికంగా ఉన్న రాష్ట్రం  
(ఎ) రాజస్థాన్, (బి) మధ్యప్రదేశ్, (సి) బీహార్, (డి) ఉత్తరప్రదేశ్
- క్రీడాకారుని శక్తికి ముఖ్యమైనది ఏది?  
(ఎ) కార్బోహైడ్రేటులు, (బి) ప్రోటీనులు, (సి) విటమినులు, (డి) క్రొవ్యులు
- విటమిన్ C కి ముఖ్య ఆధారం?  
(ఎ) ఆపిల్, (బి) ఆరెంజ్, (సి) కారట్, (డి) అరటి

## ఎమర్సన్ మరియు గీత



ఎమర్సన్ స్ఫూర్తికి కారణం భగవద్గీత. ఇతడు కాలైలేసు చూడడానికి వెళ్ళాడు కాలైలే ఇతడికి ఒక గీతను బహుకరించాడు ఆ చిన్న శుప్తకమే కాంకర్డ్ మువ్మెంట్ (Concord Movement) కు కారణమైంది అమెరికాలో పెద్దపెద్ద ఉద్యమాలన్నీ ఏదో ఒక విధంగా కాంకర్డ్ పార్కి ఋణవడి ఉన్నవే

— స్వామీ వివేకానంద

“వ్యావహారికంలోనైనా, పారమార్థికంలోనైనా చిత్రకాగ్రత లేకుండా నఫలత దుర్లభం.”

## మాటల మహిమ

- 1 కలక : (ఎ) క్షోభము, (బి) కలంకము, (సి) పాపము, (డి) నేత్రరోగ విశేషము
- 2 కుందు : (ఎ) శోకించు, (బి) తపించు, (సి) బాధపడు, (డి) పొట్టి.
- 3 గమకము : (ఎ) ఉత్సాహము, (బి) వృష్టి, (సి) స్వర విన్యాస భేదము, (డి) అధికము.
- 4 గోడవ : (ఎ) సంబంధము, (బి) కలహము, (సి) కీడు, (డి) తప్పు.
- 5 గ్రుక్కెళ్లు మ్రింగు : (ఎ) అపేక్షపడు, (బి) గుటుకలు వేయు, (సి) పెల్లగించు, (డి) త్రాగు.
- 6 దొరకొను. (ఎ) ప్రారంభించు, (బి) పొందు, (సి) పూను, (డి) సిద్ధపడు.
- 7 నాడు : (ఎ) అదినము, (బి) ఎడల, (సి) పల్లె, (డి) కాలము.
- 8 సూటి : (ఎ) విధము, (బి) లక్ష్యము, (సి) కల్పన, (డి) తార్క.

## తెలివికి పరీక్ష

- 1 ఒక బుట్టలో పది మామిడి వళ్లు ఉన్నాయి. పది మంది పిల్లలు ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కటి కావాలంటారు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కటి ఇచ్చిన తరువాత కూడా బుట్టలో ఒక మామిడి పండు ఉండేటట్లు ఎలా ఇస్తావు?
- 2 ఈ క్రింది ప్రతీ గ్రూపులోను ఒక్కటి తప్పుడు గ్రూపులో చేరిపోయింది. అవి ఏవి? పోర్ట్, డాక్, హార్వర్, ప్లాట్ ఫారమ్, క్యే - టికెట్, అఫీస్, పిగ్మల్-బాక్స్, లైన్, పాయింట్స్, జెట్టి.
- 3 క్రింది వాటిలో ఏది ఎఱుక కాదు? సహారా, థార్, గోబీ, కలహరీ, కాంగ్.
- 4 ప్రసాద్ నారాయణ్ తో అంటారు 'వేసు ఒక పార్టీకి వెళుతున్నాను. అది మా మామ

ఒకే తమ్ముడి కొడుకు పార్టీ'. అతడు ఎవరి పార్టీకి వెడతాడు?

5 జనం ఎప్పుడు మరణిస్తారు?

6. మచ్చుకు, మాదిరికి కొంత భాగాన్ని వట్టి చూచి మొత్తం వదార్చ లక్షణాలు అదే విధంగా ఉన్నాయని నిర్దేశించుకోవడం ఒక న్యాయంగా చెబుతారు. అది ఏది?

(జవాబులకు వ పేజీ చూడండి)

## యు.ఎన్.ఎ. కంటే జపాను 9 శాతం అధికంగా ఇంజనీర్లను తయారు చేస్తుంది



జపానీస్ ఎడ్యుకేషన్ మినిస్ట్రీ వారి అధ్యయనం ప్రకారం అన్ని జపానీస్ యూనివర్సిటీల విద్యార్థులలో 20 శాతం ఇంజనీర్లుగా అవుతారు. జపాను జనాభా యు.ఎన్.ఎ జనాభాలో సగటునా జపాన్ యు.ఎన్.ఎ కంటే 9 శాతం అధికంగా ఇంజనీర్లను తయారు చేస్తుంది. జపానులో 18 మిలియను విద్యార్థులు 460 యూనివర్సిటీలలో చదువుతారు. 380,000 విద్యార్థులు 540 జూనియర్ కాలేజీలలో చదువుతారు.

“సాధనలో మానసిక సహయోగము అత్యవశ్యకము.”

# వార్తలు

## 100,000 సంవత్సరాలకు కొలు

బర్లిన్ ముఖ్యనగరం డబ్లిన్ లో పశువుల మార్కెట్ కొంత భాగాన్ని జాన్ జేమ్స్ సగర కార్పొరేషన్ కి 100,000 సంవత్సరాల వరకు కొలుకు ఇచ్చాడు. ఈ ఒడంబడిక ప్రకారం 101,863 AD జనవరి 21కి కొలు ఒప్పందం తీరుతుంది.

## అరటిపండ్ల ఎగుమతిలో ప్రపంచ అగ్రగ్రాములు



ప్రపంచంలో అరటి పండ్ల ఎగుమతికి హోండురస్, కోస్టా రికా, పనామా, గొటెమాలా, మధ్య అమెరికా అగ్రగ్రాములు. మొత్తం అరటిపండ్ల సరఫరాలో సగానికి సగం ఇవి చేపడుతున్నాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్ అంతర్జాతీయ అరటి పండ్ల వ్యాపారంలో 60 శాతం దిగుమతి చేసుకుంటుంది.

## 52 ముత్యాల ఆయిస్టర్

1963లో సిక్సా (గుజరాత్) దగ్గర 52 ప్రకృతి సిద్ధమైన ముత్యాలు గల ఆయిస్టర్

సేకరించబడింది. ప్రపంచంలో ఇటువంటిది ఇది ఒక్కటే ఒక్కటి. ఇది సిక్సాలో గుజరాత్ ఫిషరీస్ అక్వాటిక్ రీసెర్చ్ సెంటర్ మ్యూజియంలో భద్రపరచబడింది

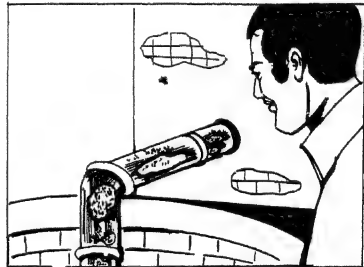
## మొట్టమొదట కారునడిపిన రాజవంశస్థుడు

కింగ్ ఎడ్వర్డ్ VII ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్ గా ఉన్నప్పుడు మొట్టమొదట కారు నడిపిన మొదటి రాజవంశస్థుడు ఇతడు దీనిని 1899లో కన్నాడు

## 98,721 ఉత్తరాలు వ్రాశాడు

'అలైస్ ఇన్ పండర్లాండ్' రచయిత లూయిస్ కెర్రోల్ తన చివరి 37 సంవత్సరాలలో 98,721 ఉత్తరాలు వ్రాశాడు.

## త్రుప్పు పట్టి తినివేయడం వల్ల రూ.2000ల, కోట్లు నష్టం



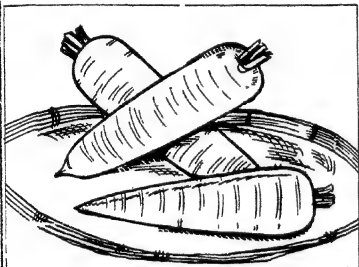
భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం తగిన ముందు చర్యలు, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూన్న ఒక స్టీల్ సెక్టరులో మాత్రమే ఖనిజాలు త్రుప్పు పట్టి తినేయడం వల్ల రూ 2000 కోట్లు పైగా నష్టం ఏర్పడుతుంది.

“నిదానంతో వేగిర పడడం వివేకం.”

## బ్రిటిష్ రాజవంశంలో మొట్టమొదటి వ్యక్తి

డ్యూక్ ఆఫ్ ఎడిన్బర్గ్ మరియు ఎలిజబెత్ మహారాణి II భర్త అయిన ప్రిన్స్ ఫిలిప్ పెలివిజన్కి పరిచయ పరచిన మొట్టమొదటి రాజ వంశీయుడు. 1961లో ఇతడు బ్రిటిష్ బ్రాడ్కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్ వనోరమా ప్రోగ్రాంలో దర్శనమిచ్చాడు

7.711 కి.గ్రా.లు తూగే ముల్లంగి



1976లో బ్రిటన్లో సోయిస్లోని బ్రెకాన్కు చెందిన కె.అయిలిఫ్ 7.711 కి గ్రా.లు తూగే ఒక ముల్లంగి దుంపను పెంచాడు.

## మామిడి ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో భారతదేశం ప్రప్రథమం

ప్రపంచంలో మామిడి వళ్ళను ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో భారతదేశం ప్రథమస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తోంది. మొత్తం ప్రపంచ మామిడి ఉత్పత్తిలో భారతదేశానిది 63 64 శాతం.

## కోకో-కోలా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన పానీయము

కోకో-కోలా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన పానీయం. 1990లో రోజుకి దీని అమ్మకం

471 మిలియను డ్రింకులు పైబడి ఉంది ఇది ప్రపంచపు మార్కెట్లో 45 శాతం సూచిస్తుంది.

## 4.7 లక్ష గ్రామాలకు పోస్టాఫీసులు లేవు

భారతదేశంలో 5 18 లక్ష గ్రామాలకు పెలిఫోన్ సౌకర్యాలు లేవు మరియు 4.7 లక్ష గ్రామాలకు పోస్టాఫీసు సౌకర్యాలు లేవు

## ఫ్రాన్స్లో AIDS

ప్రపంచంలో ఫ్రాన్స్ (పశ్చిమ యూరప్)లో AIDS వ్యాధి అత్యధికం. మిలియను మందికి ఇటలీలో 175, హాలండ్లో 125 అయితే ఫ్రాన్స్లో 275 మంది AIDS రోగులు ఉన్నారు.

## అన్ని గాలిమిల్లులు కౌంటర్ క్లోక్ వైజ్ గా తిరుగుతాయి



గాలిమిల్లులు (windmills) అన్ని గడియారంలో తిరిగే ముళ్ళకి వ్యతిరేక దిక్కుగా (counter-clockwise) తిరుగుతాయి.

“అత్తు పరిశీలన లేని జీవితం జీవించదగినది కాదు.”

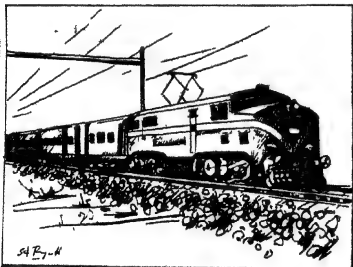


## టెలిఫోన్ వెయిటింగ్ లిస్ట్లో 20 లక్షల మంది



భారతదేశంలో టెలిఫోన్ వెయిటింగ్ లిస్ట్లో 20 లక్షల మంది ఉన్నారు. ఈనాడు దేశంలో టెలిఫోన్ లైన్ ఎక్స్‌చేంజ్ ఉత్పాదక శక్తి సుమారు 5 లక్షలు.

భారతదేశపు రైల్వేల సరకుల రవాణా  
318 మిలియను టన్నులు



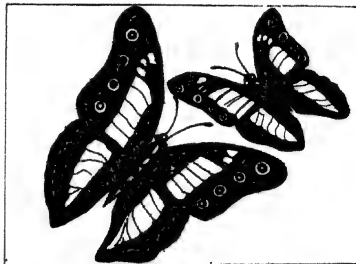
భారతదేశపు రైల్వేలు 1990-91లో 318.02 మిలియను టన్నుల సరకుల రవాణా చేసి ఇంతవరకు ఎన్నడూ లేని రికార్డు అదాయం గడించింది

## రికార్డు టీ పంట



భారతదేశపు సుమారు ఒక శతాబ్దపు టీ ప్లాంటేషన్ పరిశ్రమ 1991వ సంవత్సరంలో 741 మిలియను కి.గ్రా.ల రికార్డు స్థాయి పంటను పండించింది

7,000 సీతాకోక చిలుకల సేకరణ

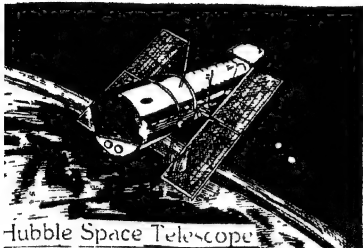


సోవియట్ యూనియన్‌లో ఎస్టోనియా నగరంలో కొహ్లా జార్వేలో శ్రామికుడు రాబర్ట్ సున్నపేరీ 7,000 అన్ని రకాల సీతాకోక చిలుకలను సేకరించాడు. వీటిలో రాకాసి సీతాకోక చిలుకల రెక్కల నిడివి 15 సెం.మీ.లు ఉంటుంది. మిక్కిలి చిన్న వాటిని భూత అద్దం క్రింద చూడవలసిందే.

“అకులందున అణిగి మణిగి కవిత కోకిల పలుకవలెనోయ్.”

# హబుల్ స్పేస్ టెలిస్కోప్

హబుల్ స్పేస్ టెలిస్కోప్ (HST) 1990 ఏప్రిల్ 25న స్పేస్ షటిల్ డిస్కవరీ యంత్రంతో 610 కిమీల ఎత్తుగా అంతరిక్షంలో సదలిపెట్టబడినప్పటి నుంచి విశ్వాంతరాళపు అంచులలో వివిధ వస్తువులను పరిశీలిస్తోంది.



Hubble Space Telescope

ఈ స్పేస్ టెలిస్కోప్ వివిధ ఖగోళ రాసులలో భూమికి నుమారు 1000 మిలియను కాంతి సంవత్సరాల దూరంగా ఉన్న రేడియో గలాక్సీ PKS 0521-36 మరియు 40 మిలియను కాంతి సంవత్సరాలకు దూరంగా ఉన్న గలాక్సీ VGC 7457ని ఫోటోగ్రాఫులు తీసింది

హబుల్ పై అమర్చబడిన యూరోపియన్ స్పేస్ ఏజెన్సీ వారి ఫెయింట్ ఆబ్జెక్ట్ కెమెరా సౌర కుటుంబంలో మిక్కిలి దూరంగా ఉన్న ప్లాటో గ్రహం ఫోటోను సున్నవ్వుగా తీసింది. పైబై అంతరిక్ష నౌక, దాని చంద్రుడు చేరన్ కూడా ఇంతవరకు దానిని చేరలేదు

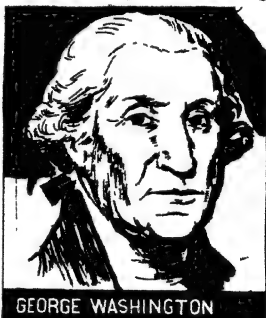
రెడ్ ప్లానెట్ కుజగ్రహాన్ని కూడా అతి నివరంగా హబుల్ ఫోటో తీసింది. 1,500 మిలియన్ డాలర్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఈ టెలిస్కోప్ కి విశ్వాంతరాళంలో మిక్కిలి సూరంగా ఉండే సక్షత్రాల వైపు కేంద్రీకృతం చేయలేని దోషభూయిష్టమైన కటకం ఉన్నా ఇది ఇంకా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది

హబుల్ టెలిస్కోప్ లో దోషభూయిష్టమైన కటకాన్ని ఫిరాయింపడానికి ఒక క్రొత్త దర్పణం తయారుచేయబడింది. దీనిని 1994లో అంతరిక్ష నౌకాయోధులు నియమిత స్థానంలో అమరుస్తారు

విశ్వాన్ని ఆవరించి ఉన్న అద్భుతాలు, మర్కాలు, విశ్వ యొక్క వయస్సు, పరిమాణం, మూలం మొదలైన వివరాలను తెలుసుకోడానికి స్పేస్ టెలిస్కోప్ పరిశీలనలు సహకరిస్తాయని వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞులు ఆశిస్తున్నారు.

— 'స్పాస్' సౌజన్యంతో

## రష్ మోర్ పర్యతశిఖరం జాతీయ స్మారక చిహ్నం



GEORGE WASHINGTON

యుఎస్ ఎల్ మధ్య వశుమ రాజ్యం దక్షిణ దక్షిణలో సల్లకొండల మీద రష్ మోర్ పర్యత శిఖరపు జాతీయ స్మారకం ప్రతి సంవత్సరం అనేకమంది సందర్శకులను ఆకర్షిస్తుంది. ప్రధాన నాయకులైన వాషింగ్టన్, జెఫర్సన్, రూస్ వెల్ట్, లింకన్ శిలలు అరవై అడుగుల (18 మీటర్ల) ఎత్తుగా కొండ ప్రక్క సల్లరాతిలో చెక్కబడ్డాయి

“సోమరితనానికి తావులేని జాగరూకతను సంపాదించాలి.”

# ఆస్ట్రీచ్ పక్షి

దుర్గా పటాన్కర్

జంతు ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీనమైనది, నేటికీ జీవిస్తున్నది ఆస్ట్రీచ్ ఇవి ఏదైనా మొదలు అరవై మిలియను సంవత్సరాలకు పూర్వం నివసించినట్లుగా ఎగురలేని ఈ పక్షి శిలాజ అవశేషాలు నిరూపిస్తున్నాయి.



నీరు లభించని ఎడారి ప్రదేశాలలో, విశాల మైన మైదానాలలో, గడ్డి మైదానాలలో, ఎడారుల లోను ఆస్ట్రీచ్ లు నివసిస్తాయి ఒకప్పుడు ఇవి దక్షిణ యూరప్, ఆసియా, ఆఫ్రికా మరియు మంగోలియా ఎడారి ప్రదేశాలలో విస్తారంగా నివసించేవి ఈనాడు ఇవి తూర్పు దక్షిణ మరియు మధ్య ఆఫ్రికాలకు పరిమితమై ఉన్నాయి.

ఆడ పక్షి కంటే పెద్దదైన మగ ఆస్ట్రీచ్ ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద పక్షి. సుమారు 135 కిలోల భారం తూగుతూ ఇది ఎనిమిది అడుగుల ఎత్తుగా ఉంటుంది. దీని నిడు పాటి కాళ్లు, మెడ మరియు ఎజతర పక్షికి ఉండవు.

పెద్ద పెద్ద నల్లటి రెక్కలతో పెద్ద పెద్ద కళ్లు తలపై ముందుకు చొచ్చుకు ఉంటాయి దీని పెద్ద శరీరానికి తల చిన్నదిగా ఉంటుంది ఆస్ట్రీచ్ శ్రవణశక్తి, దృష్టి అతి సూక్ష్మంగా ఉంటాయి.

ఇవి ఎల్లప్పుడూ ఆహారాన్ని వెతుక్కుంటూ 10 మొదలు 30 దాకా గుంపులు గుంపులుగా జీవిస్తాయి ముఖ్యంగా ఇవి చిన్న చిన్న మొక్కలు, చెట్ల పొదలు, తీగలు, కొన్ని చెట్ల ఆకులను తింటాయి చిన్న చిన్న కీటకాలను, ప్రాకులు జంతువులను, ఎలుకలను కూడా తింటాయి ఇవి మ్రొంగే చిన్న చిన్న రాళ్లు దంతాలులాగే ఆహారాన్ని నమలడానికి సహకరిస్తాయి

దీని ఎత్తు, సూక్ష్మదృష్టి ఆహారాన్ని ఎంత దూరానుంచైనా కనిపెట్టడానికి సహకరిస్తాయి ఇవి అతివేగంగా గంటకు 40కి మీ ల వేగంతో పరుగెత్తి ఎరపై పడతాయి ఎర జంతువులు పారిపోడానికి వీలులేకుండా పట్టుబడినప్పుడు కాలిగోళ్లతో పట్టుకుంటాయి సింహాలు, చీటాలు, తోడేళ్లు మొదలైన వాటిని ఇవి చంపి తింటాయి

ఆస్ట్రీచ్ వుంజు జతకూడే పెట్టను ఎన్ను కుంటుంది ఇవి కళ్ళే గూడు, ప్రదేశం మొదలైనవి ఆడపక్షి అనుమతికి అనుగుణంగా ఉంటాయి దీని జీవితంలో జతకూడే మొదటి ఆడపక్షే ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది మగ పక్షి జతకూడే ఇతర ఆడపక్షులన్నీ ద్వితీయ స్థానాన్ని వహిస్తాయి సామాన్యంగా అయిదు లేక ఆరు పక్షులు గూటిలో పెళ్ళే గ్రుడ్లు మొత్తం 50 లేక 60 దాకా ఉంటాయి

“కమలాక్షునర్పించు కరములు కరములు,  
శ్రీనాథు వర్ణించు జిహ్వ జిహ్వ.”

ప్రతి పెట్ట పది లేక పన్నెండు గ్రుడ్లు రోజు విడిచి రోజు ఒకటి చొప్పున పెడుతుంది అట్రిచ్ గ్రుడ్లు ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్దవి.

సింహాలు, చీటాలు, తోడేళ్లు, ఈజిప్షియన్ రాబందులు, డేగలు మొదలైనవి ఈ గూళ్ల చుట్టూ తిరుగుతూ పొంచి ఉండి గ్రుడ్లను తింటాయి కాని మంచి జాగరూకత కలిగిన తలిదండ్రీ వక్తులు వీటిని దగ్గరికి రానియ్యవు ఒక్కొక్కప్పుడు వాటిని వట్టుకుని వాడి గోళ్లతో చీల్చి చంపేస్తాయి



పెట్ట అట్రిచ్ వగటిపూట గ్రుడ్లను పొదుగుతుంది దాని గోధుమ బూడిదవర్ణం గ్రుడ్లు రంగుకి చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి వుంజు అట్రిచ్ రాత్రిపూట గ్రుడ్లను పొదుగుతుంది దీని ఎరుపురంగు రాత్రి సమయంలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపించదు చాలామటుకు గ్రుడ్లు 40 మొదలు 42 రోజులలో పొదగబడతాయి

గ్రుడ్ల నుంచి బయటకు వచ్చే రాపడంతోపే ఈ వక్తులు నడవడం ప్రారంభిస్తాయి మొదటి ఆరుమాసాలలో వీటికి ప్రతి నెలా శరీరం ఒక అడుగు పెరుగుతుంది తరువాత పెరుగుదలరేటు తగ్గుతుంది

వర్షాలు తగ్గిన తరువాత అట్రిచ్ తన

చిన్న పక్షులతో తిరగడం ప్రారంభిస్తుంది ఈ సమయంలో రెండు గుంపుల నాయకులు పిల్లలకోసం పోరాటానికి ప్రారంభిస్తాయి ఓడిపోయిన పక్షిని ఆడ పక్షితో సహా దూరంగా తరిమేస్తాయి అప్పుడు చిన్న పక్షులు గెలిచిన గుంపుకు చెందుతాయి. ఇటువంటి పోరాటాలలో గెలిచిన అట్రిచ్ చిన్న పక్షులకు అపాయం కలుగనియ్యవు

(మిగతా 30 వ పేజీలో)

## భారతదేశపు గొప్పతనం

భారతదేశం ఏమిటి?

భారతదేశం సాంప్రదాయాలను సూచిస్తుంది,

ఆధునిక, ప్రాచీన సాంప్రదాయాలు

సాంప్రదాయం అంటే ఏమిటి?

సాంప్రదాయం - వారసత్వం

మన వారసత్వం ఏమిటి?

హరప్పా మన వారసత్వం

ఆర్య సంస్కృతి మన వారసత్వం

రామాయణ మరియు మహాభారత సాంప్రదాయం

ఇంకా ఏమిటి?

మౌర్యుల మరియు గుప్తుల,

కాకా మరియు హూణుల సాంప్రదాయం

మనకు ఇంకా మంగోలుల మరియు

ద్రావిడుల సాంప్రదాయం

కోలుల, భిల్లుల, కాంతలుల

సాంప్రదాయం మనలో ఉంది

మరి ఎందుకు మనలో మన

పోట్లాడుకుంటాం?

జాతివర్గ విభజనం లేక గతం తెలియక

మన దేశంలో మత విచక్షణను పోగొట్టాలి

అప్పుడే గొప్ప దేశం అవుతుంది మన దేశం

భారతదేశానికి అభినందనలు

భారతదేశ దైన్యత్వానికి అభినందనలు

— డిపక్ కుమార్ సెన్

“అధికంగా అదాయం కలవారు మాత్రమే అనుభవించగల భోగం కోపం.”

# లక్ష్మీపథంలో ముందుకు నాగు

అసలైన విరోధులను సృష్టించుకోకుండా నీవు ఏ దిగ్విజయం సాధించలేవు ఒక సుస్థిరమైన నిరంతర ప్రతిఘటన ఉంటేగాని ఒక దృఢస్థానాన్ని ఆక్రమించలేవు విరోధిగా ఉండలేకపోతే ఉత్తమ స్నేహితుడుగా ఉండలేవు



ఉపయోగకరమైన జీవితం శాంతియుతంగా, నిశ్చింతగా ఉండలేదు నీ దర్శనం నీవు అనుసరించి తీరాలి.

నీవు ఎంత పెద్దవాడివి అయితే అంత ఎక్కువ కష్టంగా ఉంటుంది ప్రగతి నీవు ముందుకు వెళ్ళినకొద్దీ, నీ పరిధి విస్తృతమైన కొద్దీ నీకు పరిచయాలు వృద్ధి పొందుతాయి నీ పొరపాట్లను, అవరాధాలను, అవనిందలను తీవ్రంగా ఎదుర్కోవాలి.

నీవు ఆశించే కొద్దీ ఇతరులు నీపై రుక్రులు వస్తున్నారు. నీవు ప్రయత్నించేసి కొద్దీ బాగుంటుంటే పడతారు ప్రతి బోట, ప్రతి అడుగున విరోధులు. ప్రతికూలాలు ఉంటాయి.

నీ లక్ష్మీపథంలో నీవు ముందుకు పొగిడి. నీవు చేసేది నీ అంతరాత్మకు నరైనది అని తోస్తే నీ విరోధులను నీవు లెక్కచేయకు

—'జమిజెనీ ఫే' సాజన్యంతో

## ఎవరిని కనికరించాలి?

పారిస్ లో ఒక డిన్నర్ పార్టీలో బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఒక ప్రఖ్యాత అతిథి అబ్బె రెయినాల్ 'ఎవరు అధికంగా కనికరించదగినవారు' అని ఫ్రాంక్లిన్ అడిగాడు దానికి ఫ్రాంక్లిన్ 'పర్షియన్ రోజు చదవడానికి తెలియని ఒంటరి ప్రయాణికుని' అన్నాడు

( 29 వ పేజీ తరువాయి )

ఈనాడు ఈ పక్షి జాతికి చెందిన అయిదారు ఉపజాతులు మాత్రమే జీవించి ఉన్నాయి. సాదీ ఆరేబియన్ సైనికులు రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ఆహారం కోసం చిట్ట చివరి అరేబియన్ సైనికులను చంపేసారు ఇతర ఉపజాతులు వాటి పరిమాణం, శరీరం రంగు, వాటి ప్రవర్తన, పరిమాణం, రంగునుబట్టి తెలుసుకోవచ్చు.

రేమనుల కాలంలో అనేక ఔషధాలలో ఆక్వివిస్ కలుపబడేది వీటి గ్రుడ్ల గుల్లెలు అస్పిరియనుల్ను మరియు గ్రీకులు పాత్రలు తయారుచేసేవారు. వీటి ఈకలు ఆక్వివిస్ మూస్త్ర జులు సైనికుల తల బోంబుల అలంకరణగా ఉపయోగిస్తారు.

రొందరు నైట్స్ (Knights) తెలియకుండా తమ తల బోంబులకు వీటి ఈకలతో అలంకరించుకునే ఒక సాంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించారు. సుఖంగా విక్టోరియన్ వనితల మోజుకి 1860లో ఆఫ్రికాలో ఆఫ్రిచీల ప్రప్రథమ హరమ్ నెలకొల్పబడింది.

—'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సాజన్యం.

“చేసినమేలు మరచిపోవుట మంచిది కాదు. మేలు కలిగించిన దానిని అప్పుడే మరచిపోవడం మంచిది.”

# క్రికెట్-వింత వార్తలు

ఓ.పి. జగతి

**కాస్టాన్లు ఇద్దరూ ఒకే రోజున జన్మించారు!**

ఒకసారి 1905లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు ఇంగ్లండ్ వర్యటన చేసినప్పుడు ఒక వింత సంఘటన బయల్పడింది ఆస్ట్రేలియా జట్టుకి కాస్టాన్ జో డార్లింగ్ - ఇంగ్లండ్ జట్టుకి ఎఫ్.ఎస్. జాక్సన్ స్మిత్సర్గా ఉన్నాడు. వీరిద్దరూ ఒకేరోజున - 1870 నవంబరు 21న జన్మించారు!



**కాస్టాన్లు వారి అదృష్టం కూడా వంచుకున్నారు**

1953 మార్చి 11న జార్జ్ టౌన్ (గుయానా, వెస్ట్ ఇండిస్)లో వెస్ట్ ఇండిస్ మరియు భారత జట్టులు నాల్గవ టెస్ట్ ఆడినప్పుడు ఒకే సమయంలో జెఫ్ స్టోలమెయెర్ (వెస్ట్ ఇండిస్) మరియు విజయ్ హజారే (భారత దేశం) ఇద్దరు కాస్టాన్లూ రెండు బల్లెడే కేసులను

కోసారు. స్టోలమెయెర్ హజారే కంటే అరు సంవత్సరాలు చిన్న అయినా ఇద్దరూ ఒకే రోజు వుట్టారు. టెస్ట్ డ్రా అవడం వల్ల కాస్టాన్లు వారి అదృష్టాన్ని కూడా వంచుకున్నారు.

**ఆశ్చర్యకరమైన ఎన్నిక!**

1922-23లో దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ఆడడానికి ఇంగ్లండు కాస్టాన్గా ఎఫ్.టి మాన్స్ ఎన్ను కున్నప్పుడు అతడికి ఆశ్చర్యమైంది అంతకు ముందు ఎప్పుడూ ఇతడు ఇంగ్లండ్లో ఏ టెస్ట్లోను పాల్గొనలేదు. ఇతడు టెస్ట్ సీరీస్ 2-1తో గెలుచుకుని చిరస్మరణీయమైన డబుల్ డెబుట్ చేసాడు.

**తండ్రిని అనుసరించిన కొడుకు!**

కుమారుడు ఎఫ్.జి. మాన్స్ కూడా అదే తండ్రి అనుభవం. ఇతడు కూడా 1948-49లో దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ఆడినప్పుడు ఇంగ్లండ్ టీమ్కి నాయకత్వం వహించాడు. ఇతడు కూడా అంతకు ముందు ఎప్పుడూ టెస్టులో పాల్గొనలేదు తండ్రిలాగే ఇతడు ఇంకా పెద్ద మార్చి 2-0తో టెస్ట్ సీరీస్ను గెలుచుకున్నాడు.

**200 టెస్ట్ వికెట్లు కంటే అధికం తీసాడు**

బొలర్గా ప్రఖ్యాతి పొందిన భారత క్రీకెట్ యోధుడు బిఎస్. చంద్రశేఖర్ 200కు తక్కువగా టెస్ట్ వరుగులను స్కోర్ చేసి 200కు పైగా టెస్ట్ వికెట్లను తీసాడు. 57 టెస్టులలో 167 వరుగులు మాత్రమే స్కోరు చేసి 242 వికెట్లు తీసాడు.

“సంతోషం కలిగించే సరస్వతీకి దుఃఖ కారణమైన దారిద్ర్యం ఉండదు.”

## ఒకే టెస్ట్ క్రికెట్ యోధుడు

సుప్రసిద్ధ బాట్స్మన్ గానూ మరియు బోల్ గానూ కీర్తి పొందిన భారత క్రికెట్ యోధుడు వినూ మన్ శర్మ పాజివన్ నెంబర్లు 1 నుండి 11 వరకు బాట్ చేసిన ఒకే టెస్ట్ క్రికెట్ యోధుడు



## 18 సంవత్సరాల తరువాత

### 2వ టెస్ట్ లో పాల్గొన్నాడు!

ఇంగ్లండ్ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు జార్జ్ గన్స్ 1911-12లో ఆస్ట్రేలియాతో మొదటిసారి ఆడాడు 1929-30లో ఇతడు తిరిగి 2వ టెస్ట్ లో వెస్ట్ ఇండీస్ తో 18 సంవత్సరాల దీర్ఘ విరామం తరువాత ఆడాడు

## 30 వరుగులలో 11 ఎక్స్ప్రెసులు

1924లో బర్మింగ్ హామ్ లో ఇంగ్లండుతో ఆడినప్పుడు దక్షిణ ఆఫ్రికా మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో 30 వరుగులు మాత్రమే చేసింది. ఏ బాట్స్ మన్ డబుల్ డిజిట్స్ (సంఖ్యలు) వరుగులు చేయలేదు మొత్తం 30 వరుగులలో 11 ఎక్స్ప్రెసులు కూడా చేరాయి!

## అద్భుతమైన సైట్ బాక్!

1986-87 టెస్ట్ సీరీస్ లో సిడ్నీలో ఆస్ట్రేలియాతో ఆడినప్పుడు ఇంగ్లండ్ జట్టు 45 వరుగులు చేసింది ఇదే టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో ఇంగ్లండ్ అతి తక్కువ స్కోరు కానీ చివరికి ఇంగ్లండ్ 13 వరుగులతో గెలిచింది ఎంత అద్భుతమైన సైట్ బాక్!

## 19 వరుగులకు నాలుగు వికెట్లు!

1884 ఓవల్ (ఇంగ్లండ్) 3వ టెస్ట్ మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో ఆస్ట్రేలియాతో ఆడినప్పుడు వికెట్ కీపర్ లిట్లాటాన్ తో సహా ఇంగ్లండ్ 11 మంది ఆటగాళ్లు బోల్ చేసారు ఇన్నింగ్స్ లో విజయవంతుడైన బోల్ లిట్లాటాన్ 19 వరుగులకు నాలుగు వికెట్లు తీసాడు!

## ప్రపంచంలో అద్భుతాలు

### ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి పెయింటింగులు

30,000 నుండి 10,000 BC కీ చెందిన పెయింటింగులు దక్షిణ ఫ్రాన్స్ లోని ఉత్తర స్పెయిన్ (యూరవ్) లోని గుహకుడ్యాలలో కనుగొనబడ్డాయి

### ప్రపంచంలో మిక్కిలి

### ప్రాచీనమైన బొమ్మ

సుమారు 3,000 సంవత్సరాల క్రితం తయారైన కొయ్యబొమ్మ ప్రపంచంలో మిక్కిలి పురాతనమైనది ఈజిప్ట్ సారో కుమారై కోసం తయారు చేయబడిన ఈ బొమ్మ థెబెస్ గోరిల్ లో కనుగొనబడింది

“స్వానుభవంతో మంచివి కావని తెలుసుకున్న వాటిని ఇతరులకు చేయకుండుట మేలు.”

## పనులు సవ్యంగా జరగాలంటే?

నిత్య జీవితంలో మనం అనుకుని కొనసాగించే పనులు ఉన్నాయి విధిగా అంటే తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పనులు ఉన్నాయి మనచే ప్రకృతి చేయించే పనులు ఉన్నాయి మన ప్రమేయం లేకుండా మన శరీరంలో జరుగుతున్న పనులు ఉన్నాయి

అనుకుని కొనసాగించే పనులలో మొట్టమొదట మనం బావించుకుంటాం - అనుకుంటాము ఆ బావించిన వాటిని ప్రారంభిస్తాం వాటిని ప్రారంభించే ముందు ఎక్కడలేని అమితమైన ఉత్సాహంతో మొదలుపెడతాం ఆ ఉత్సాహంతో అలవాటు చొప్పున కొంతకాలం ఆ పనులు జరుగుతూంటాయి క్రమ క్రమంగా ఉత్సాహం నన్నగిల్లుతుంది క్షీణించిపోతుంది ఉత్సాహం క్షీణించిన వెంటనే విసుగు పుట్టుకు వస్తుంది ఈ విసుగుతో చిరాకు కలుగుతుంది. విసుగు, చిరాకులతో కొంతకాలం సాగి చేపట్టిన పనిని చివరగా పూర్తిగా విరమిస్తాం చేయవలసిన పనులు కొనసాగవు నిలిచిపోతాయి అలా కాకుండా మనకు వీలైన పథులను మాత్రమే ప్రారంభించి చివరిదాకా ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా ఓర్పుతో పూర్తి చేయాలి.

తప్పనిసరిగా ప్రతినీత్యం జీవితంలో పూర్తి చేయవలసిన ధర్మాలు, వృత్తి వ్యాపారాలు, నిత్య వ్యవహారాలు కొన్ని ఉంటాయి అనుకుని ప్రారంభించే పనులు, విధిగా చేయవలసిన పనులు తీరు ఈ విధంగా ఉంటే ప్రకృతి మనచేత కొన్ని పనులు చేయిస్తూ ఉంటుంది అవే అన్నం తినడం, నిద్రపోవడం మొదలైనవి. ఇవన్నీ జీవన వ్యాపారాలు

ఇక మన ప్రమేయం ఎంతమాత్రం లేకుండా

మన శరీరంలో ఎప్పటికప్పుడు రక్త ప్రసరణ జరుగుతూంటుంది ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు జరుగుతూంటాయి గుండె నాడి కొట్టుకుంటుంది ఇవన్నీ మనలో నదా జరిగే మార్పులు ఇవిగాక సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం, పగలు, రాత్రి, కాలంలో మార్పులు, ఎండ, వాన మొదలైనవి ప్రకృతిలో జరిగే మార్పులు ఇవి మన ఆధీనంలోనే లేవు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి ఎందుకు జరుగుతాయి అంటే? జరుగుతాయి కాబట్టి అంటాం అంతే దీనినే విజ్ఞాన శాస్త్రం జీవ వ్యాపార లక్షణం అంటుంది గతి తప్పకుండా జరిగే ఈ మార్పులన్నీ భగవంతుని ప్రభావం అని చెప్పుకోవాలి

జీవన వ్యాపారంలో అవకతవకలు ఏర్పడితే మన శరీర ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది ప్రకృతి విధానాన్ని గమనిస్తూ అనుసరిస్తూంటే ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు మన ధర్మాలు, విధులు సక్రమంగా ఆచరిస్తూన్నంతవరకే మనకు మన శరీరం మీద మన అధికారం అంతవరకే మన శరీరం మన స్వంతం

ప్రకృతిని జయించామని కొంతమంది గొప్పలకు పోతారు. ఇటువంటివారికి కూడా కారణాలు తెలియని రోగాలు, క్షామాలు, అరిష్టాలు, వరదలు మొదలైన ప్రకృతి వైప రీత్యాలు ఏర్పడుతుంటాయి ప్రకృతి ఈ విధంగా మార్పులు తెచ్చుకుంటూ నడుస్తూంటుంది మనం కూడా నిత్య జీవితంలో ఎప్పటికప్పుడు మార్పులు తెచ్చుకుంటూ ప్రకృతిని అనుసరిస్తూ సాగిపోతూంటే విసుగుకీ, చిరాకుకీ అవకాశం ఎంత మాత్రం ఉండదు. జీవితం విజయవంతంగా కొనసాగుతుంది పనులు సవ్యంగా జరిగిపోతాయి

— వాధూల

“అద్భుతమైన బయటపడే సమయంలో విధి నిర్ణయం విధితమవుతుంటుంది.”



# సరసాక్షులు

యౌవనం కాదు, వృద్ధాప్యం కాదు

మానవ జీవితంలో ముఖ్య అయిదు, నలభై అయిదు సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు పదేళ్ళా - ప్రాణాంతకం అటు యౌవనం కాదు, ఇటు వృద్ధాప్యం కాదు. యౌవనంలో ఉండే సౌందర్యం ఉడిగి పోతుంది. వృద్ధాప్యంలో ముచ్చటలు అనుభవంలోకి వచ్చి ఉండవు.

— కాథెరిన్ అన్నె హార్డర్



బ్యూటీఫుల్ వుమన్ - ఛార్మింగ్ వుమన్

సువ్యూ చూసి అనందపడేది బ్యూటీఫుల్ వుమన్ నిన్ను గుర్తించి అనందించజేసేది ఛార్మింగ్ వుమన్.

— ఒ.పి. గాయ్

యౌవనం అనందదాయకం

యౌవనం సౌందర్యాన్ని అనుభవించగలదు కాబట్టి అనందదాయకం. ఎల్లప్పుడూ సౌందర్యాన్ని

అభినందించగలిగేవారు ఎప్పుడూ వృద్ధాప్యం పొందరు

— ఫ్రాంజ్ కాఫ్కా

ఉపోద్ఘాతం!

ఒక గ్రంథంలో ఎప్పుడూ చదవని భాగం ఉపోద్ఘాతం!

చదివిన వారికీ, చదవని వారికీ మధ్య తేడా

చదివినవారికీ, చదవని వారికీ మధ్య తేడా ఏమిటని అరిస్టాటిల్‌ను ఒకసారి అడిగితే 'బ్రతికి ఉండడం, మరణించడం మధ్య ఉండే తేడా వంటిది' అన్నాడు.

భారతదేశంలో సాలీనా మిలియనుమంది కాన్సర్ రోగులు మౌరణిస్తున్నారు

భారతదేశంలో సాలీనా ఒక మిలియను మంది కాన్సర్ రోగులు వ్యాధినివారణకు తగిన సౌకర్యాలు లేక మరణిస్తున్నారు దేశంలో ప్రతి సంవత్సరం అరమిలియను క్రొత్త కేసులు తెలుసుకోబడు తున్నాయి దేశంలో మొత్తం 15 మొదలు 2 మిలియను కాన్సర్ రోగులు ఉన్నారు. మొత్తం కాన్సర్ కేసులలో మూడవవంతు పొగాకు ఉపయోగం వల్ల ఏర్పడుతున్నాయి 50 శాతం వృధులలో, 25 శాతం స్త్రీలలో కాన్సర్‌కు ఇదే కారణం మరో మూడవ వంతు సెర్విక్స్ మరియు బ్రెస్ట్ కాన్సర్ వ్యాధులను ముందు తెలుసుకుంటే విజయవంతంగా కుదర్చవచ్చు.

— డా. ఉషా లూత్రా, డైరెక్టర్ అఫ్ ది నేషనల్ కాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రాజెక్ట్ సొసైటీ

“ఇతరులలో మంచిని చూడటమే మన మంచితనం.”— అమ్మ

### అభిలాష సజీవంగా ఉండాలి

జీవితం ఎప్పుడూ జీవించడానికే జీవి తాభిలాష సజీవంగా ఉండాలి. ఎవ్వరూ, ఎప్పుడూ జీవితంలో వెనుకకు చూడకూడదు ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగిపోతూ ఉండాలి.

— ఎలియనార్ రూస్వెల్ట్

### చదవడం తెలిసిన ప్రతీ వ్యక్తి

చదవడం తెలిసిన ప్రతీ వ్యక్తి తనను గుర్తించి, జీవించే మార్గాలను అధికం చేసు కుంటూ, జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆనకి దాయకంగా చేసుకునే శక్తి ఉంటుంది.

— ఆల్ఫ్రెడ్ హక్స్లే

### తనకు మాలిన ధర్మం

తనకు మాలిన ధర్మం పనికిమాలిన ధర్మం. పైకి ఎక్కడానికి మనసు ఉంటేనే వ్యక్తిని నిచ్చేసపైకి ఎక్కించగలవు. ఇష్టం లేని వారిని పైకి తోయలేవు.

— అండ్రూ కార్నెజ్

### ధనం సర్వ ప్రదాత

ధనం - సర్వ ప్రదాత - ఒక్క సౌఖ్యం తప్ప న్యర్థానికి తప్ప అన్నిటికీ పాస్ పోర్ట్ ధనం

### సౌఖ్యం కిటుకు

సౌఖ్యం కిటుకు ఇదే. నీ అభిరుచులు వీలైనంత అధికంగా ఉండనీ. నీకు అభిరుచి కలిగించే వాటి ప్రతికార స్వభావాలు వీలై నంతవరకు విరోధంగా కాకుండా స్నేహంగా ఉంచుకో.

— బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్

### వ్యాపారస్థుని 4 విల్లులు

ఒక వ్యాపారస్థుడికి నాలుగు విల్లులు అవసరం. మొదటిది కుటుంబం మీద గుడ్విల్. రెండవది పొరుగు గుడ్విల్. తనతో పనిచేసే తో వారల గుడ్విల్ మూడవది. చివరగా స్వల్పమైన తన బాంకర్ గుడ్విల్.

### ఎప్పుడూ ఒక నిర్ణయానికి రారు

అధిక శాస్త్రవేత్తలను ఈ చివర నుంచి చివరదాకా సమావేశపరచినా ఎప్పుడూ ఒక నిర్ణయానికి రారు.

— జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా

### 2050కి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగే సముద్రపు మట్టాలు



2050 సంవత్సరం నాటికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సముద్రపు మట్టాలు విధ్వంసక ఫలితాలతో బ్రహ్మాండంగా పెరిగిపోతాయి. దీనివ దేశంగా వర్ష గణించబడే మల్టీపులు పూర్తిగా మునిగిపోవచ్చు.

— 'సిజిజి-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

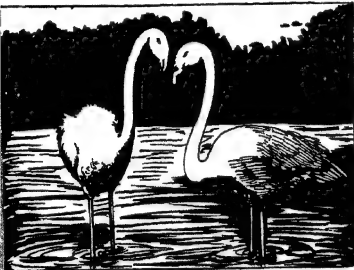
“మహనీయులు చరిత్రను సృష్టించరు.

చరిత్రే మహాపురుషులను మలుస్తుంది.” — ప్లాటోన్

# మదులు గాలిపే ప్లామింగ్‌గోలు

ఆల్సన్ వార్నెర్

ప్లామింగ్‌గోలు రమణీయమైన రంగులతో ఏరాజిల్లే పెద్ద పెద్ద నీటి పక్షులు ఇవి సాధారణంగా కైరవంతములు మరియు ఉప్పు నీటి సరస్సులలోను, నీటి మడుగుల లోను నివసిస్తాయి. ఇవి ప్రాచీన కాలపు జీవించి ఉన్న పక్షుల జాతికి చెందినవి.



ప్లామింగ్‌గోలు ఒకప్పుడు యూరప్, ఉత్తర అమెరికా, ఆస్ట్రేలియాలలో ఉండేవని వాటి శిలాజ అవశేషాల వల్ల విశదమవుతూంది ఇప్పుడు ఇవి ఆఫ్రికా, ఆసియా వివిధ ప్రదేశాలలో విస్తరించుకుని ఉన్నాయి ఈనాడు ఇవి విస్తారంగా ఉష్ణ ప్రదేశాలలో అక్కడక్కడ జీవిస్తున్నాయి

గ్రేటర్ ప్లామింగ్‌గోలు పశ్చిమ ఆఫ్రికా నుండి ఆగ్నేయ ఇండియా, శ్రీలంక మరియు కజక్ స్టాన్ నుండి దక్షిణ ఆఫ్రికా కేప్ ప్రావిన్స్ వరకు విస్తరించుకుని ఉన్నాయి లెస్సర్ ప్లామింగ్‌గోలు తూర్పు ఆఫ్రికా రిఫ్ట్ వాలీలో కైరవంతములైన సరస్సులలో ఉన్నాయి రాయవ్య ఇండియా, బోట్స్వానా, ఆగ్నేయ ఆఫ్రికాలోను ఇవి ఎక్కువగా ఉన్నాయి కరే నియన్ ప్లామింగ్ (పశ్చిమ ఇండిన్), అండిన్ ప్లామింగ్ (దక్షిణ అమెరికా) ఇతర జాతులకు

చెందినవి

భారతదేశంలో గ్రేటర్ మరియు లెస్సర్ ప్లామింగ్‌గోలు శీతాకాలంలో సముద్రతీరంలో కనిపిస్తాయి సౌరాష్ట్రలో కూడా ఉన్నాయి గ్రేటర్ ప్లామింగ్‌గోలు గ్రేట్ రాన్ ఆఫ్ కవల్లో అధికంగా వంశవృద్ధి చెందుతాయి సామాన్యంగా సెప్టెంబరు మొదలు జూన్ మాసం వరకు నీరు మరియు ఆహార వనతులను బట్టి జతలు కూడుతూంటాయి

ప్లామింగ్‌గోలు ఫిల్టర్ ఫీడర్లు - అంటే నీటి నుంచే చిన్న చిన్న సూక్ష్మజీవులను వడ కట్టుకుని తింటాయి వీటి ముక్కులు మధ్య బాగా వంగి ఉండి వడపోతకు సామర్థ్య వంతంగా ఉంటాయి ముక్కు అడుగు భాగం వెడల్పుగా తొట్టెలా ఉంటుంది పైది మాతలా చిన్నదిగా ఉంటుంది

ప్రతీ వక్షి దాని భారంలో పదవ వంతు భారం ఆహారం తింటుంది ముక్కును నీటిలో పైనుంచి క్రిందికి పెడతాయి. ముక్కులో సున్నితమైన పల్చని పొర - ఆకు వంటి పొర సహాయంతో సూక్ష్మజీవులను వడకడు తుంది. ముక్కులో చిక్కిన సూక్ష్మజీవులను నాలుక మీదికి తెచ్చుకుని మ్రింగుతాయి

గ్రేటర్ ప్లామింగ్‌గోలు ముఖ్యంగా బురద లోనూ, నీటిపైన ఉండే చిన్న చిన్న పాముల వంటి వెన్నెముక లేని ప్రాణులను తింటాయి. లెస్సర్ ప్లామింగ్‌గోలు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన మొక్కలను నీటిలో ఈడుతూ నీటి నుంచి తీసుకుని తింటాయి ఇటువంటి పెద్ద పెద్ద పక్షులు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన అహారం మీద

“నిజమైన యోగ్యత నది లాంటిది. లోతు హెచ్చే కొలది, తక్కువ శబ్దంతో గంభీరంగా ప్రవహిస్తుంది.”

జీవించి ఉండడం చాలా అశ్వర్యంగా ఉంటుంది.

వీటి రెక్కలు గులాబీ, ఎరుపు మరియు నల్ల రంగులో ఉంటాయి వాటి గులాబీ రంగు ముఖ్యంగా వాటి అహారం వల్ల ఏర్పడుతుంది సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన సస్యజాతుల లోను, ప్రాణులలోను ఉండే కారోటిన్ యిడ్ (Carotenoid) వీటికా రంగును కలిగిస్తుంది వాటి ఈ ఎరుపు రంగు కొంతకాలానికి పోతుంది.



వాటి వంశాన్ని నిలబెట్టుకోడానికి ప్రతీ రెండు, మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాత్రమే ఇవి జత కూడుతుంటాయి

మగవి, ఆడవి కూడా గుంపులు గుంపులుగా చేరి తమ తీవిని ప్రదర్శిస్తాయి. సామాన్యంగా మగవి విలంబంగా చాలాసేపు ప్రదర్శిస్తాయి. వీటి ప్రదర్శన గూడు కట్టడానికి అనేక నెలలు ముందు, తరువాత కూడా జరుగుతుంది

ప్లామింగ్ గూళ్ళు వేల సంఖ్యలో ఉంటాయి. చిన్న చిన్న మట్టి గుట్టలే వీటి గూళ్ళు. ఇవి సూర్యరశ్మికి బాగా ఎండి ఉంటాయి ఒక్కొక్క మట్టి గుట్టలో గల వల్లంలో ఒక్కొక్క గ్రుడ్డు పెడతాయి

మగవి, ఆడవి కూడా గూళ్ళను నిర్మిస్తాయి సాధారణంగా 28-30 రోజుల పాటు గ్రుడ్లను పోదుగుతాయి చిన్న ప్లామింగ్ లను పెద్దవి

వాటి జీర్ణావయవం పైన గ్రంథుల నుంచి వచ్చే ప్రావక ద్రవాన్ని ఇచ్చి పోషిస్తాయి

ఒక వారం తరువాత చిన్న ప్లామింగ్ లు గూటిని విడిచి వెళ్ళిపోతాయి తల్లి పక్షులు అహారం ఇచ్చి పోషిస్తూన్నా చిన్నవి గుంపులు గుంపులుగా చేరతాయి చిన్నవి మూడు మాసాలలో పెరుగుతాయి

ప్లామింగ్ లు ఒకటి మొదలు రెండు మీటర్ల ఎత్తుగా ఉంటాయి. కాళ్ళు పొడవుగా ఉంటాయి. కాలివ్రేళ్ళ మధ్య చర్మం ఉంటుంది. ఈ రంగు రంగుల పక్షులు చూడడానికి చాలా అందంగా ఉంటాయి.

— 'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సాజన్యంతో

## హరిత గృహ ప్రభావానికి మానవుని వాటా

ప్రపంచ వనరుల సంస్థ (World Resource Institute) వారి ప్రకారం హరిత గృహ ప్రభావం (Green house effect) మొత్తం మానవుని వాటాలో 49 శాతం కార్బన్ డయాక్సైడ్ (CO<sub>2</sub>), 18 శాతం మీథేన్, 14 శాతం CFCs మరియు నైట్రస్ అక్సైడ్ 6 శాతం ఉన్నాయి నైట్రస్ అక్సైడ్ సాల్ఫర్ 0.25 శాతం రేటు చొప్పున పెరుగు తుందని 2010 సంవత్సరానికి కార్బన్ డయాక్సైడ్ (CO<sub>2</sub>) 10 బిలియను టన్నులు అవుతుందని పరిశోధనల వల్ల తెలుస్తూంది హరిత గృహ ప్రభావంలో 8వ వంతు ఉష్ణాన్ని భద్రపరచడానికి మీథేను ముఖ్య కారణం ఇది సంవత్సరానికి 1 శాతం పెరుగుతుంది అంతే కార్బన్ డయాక్సైడ్ కంటే రెండున్నర రెట్లు శీఘ్రంగా పెరుగుతుంది

— 'యోజనా' సాజన్యంతో

“తమ లోపాలను దుర్జనులు సమర్థించుకుంటారు, నజ్జనులు వినర్చిస్తారు.”

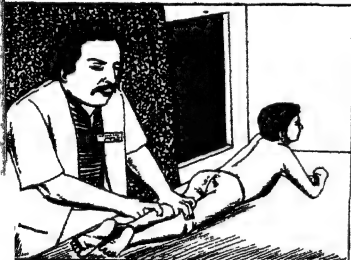
— బోద్ధి

# అనేక రోగాలకు 'వర్షం' పైడ్

శిరోమణి డా.ఎన్. రాజామణి

హెడ్ ఆఫ్ ది డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ వర్మ  
గవర్నమెంట్ అరిజ్టర్ అన్నా హాస్పిటల్

భారతీయ వైద్యవిధానంలో బహుపురాతనమైనది సిద్ధ వైద్య విధానం 18 మంది మౌనాలు లేక సిద్ధులచే కనిపెట్టబడిన ఈ పూర్వ వైద్యవిధానం విసి 3వ శతాబ్దానికి పూర్వం నుంచి అనుసరించబడుతుంది ఈ సిద్ధులలో ముఖ్యుడు అగస్త్యముని. ఇతడే ఈ విధానానికి అధికంగా సహకరించాడు



ఈడు మరియు ఇతడి శిష్యుడు బోగముని శవత్ర గ్రంథాలలో వివిధ వ్యాధులు, వాటి క్షులను వివరంగా వ్రాసారు. ఈ సిద్ధ వ్య విధానంలో ముఖ్యంగా వర్మ (ఆక్యుషర్) అంటే నాడీ కేంద్రాలు లేక నాడీ యులు పూర్తిగా మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని సుంతిస్తాయి. సిద్ధ విధానం రోగ నిరోధాన్ని వృద్ధిస్తే, వర్మ విధానం చికిత్సా విధానం రియు రక్షను గురించి వివరిస్తుంది.

ఈ వర్మ విధానం భారతదేశం మరియు హెన్, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా, ఇంగ్లండ్, స్పెన్ వగైరా దేశాలలో అకుపంక్చర్ అనే రుతో ఆచరించబడుతుంది. అకుపంక్చర్

విధానంలో మానవ శరీర నిర్మాణం ఒక నూదితో గ్రుచ్చబడుతుంది. ఆక్యుషెషర్ విధానంలో పైన ఒత్తిడిని కలిగించుట ద్వారా వ్యాధులు కుదర్చబడుతున్నాయి.

చైనా మరియు జపాన్ దేశపు ఆక్యుషెషర్, అకుపంక్చర్ విధానాలకు మూలం దక్షిణ భారతదేశపు సిద్ధవైద్య విధానం. ప్రత్యేక చికిత్సకు గురి చేయవలసిన బిందువులు లేక ప్రదేశాలు ఆక్యుషెషర్ (వర్మం)కి, అకుపంక్చర్కి సమానములే పూర్తిగా మానవ శరీర నిర్మాణం వివిధ నాడీ కేంద్రాలు లేక నాడీ సంధులతో నియంత్రించబడుతుంది వాటిని సక్రమ పద్ధతిలో నొక్కట, మర్దన చేయుట వల్ల వ్యాధి పూర్తిగా నయమువుతుంది తిరిగి వ్యాధి ఎన్నడూ తిరుగుబెట్టదు.

నిపుణులైన సిద్ధవైద్యులు రోగి యొక్క వర్మం కేంద్రాలపైన నేరుగా చేతులతో చాతు ర్యంగా నొక్కాలి. మర్దన చేసే చోట సరి సమానంగా చిన్న వర్తులాలతో వ్రేలితో నొక్కతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న వర్తులాలతో సమాన ఒత్తిడి కలిగిస్తూ మర్దన చేసినప్పుడు రోగికి వెంటనే ఉపశమనం ఉంటుంది.

శరీరంలో కొన్ని వర్మం కేంద్ర ప్రదేశాలు పైకి ఉండడం వల్ల అవి చాలా చైతన్య వంతంగా ఉంటాయి. కిత్కీతలు పెట్టినట్లు వర్మం కేంద్రం ఉన్న సరంలో విద్యుచ్ఛక్తి ప్రవహించినప్పుడు అది ఉత్తేజం పొంది లాభకరమైన ఫలితాలు ఏర్పడతాయి. ఎప్పు

“సువ్యు ఒక వేలు పెట్టి ఎదుటి మనిషిని చూపితే, నాలుగు వేళ్ళు ఎన్ను చూపుతాయని మరచకు.”

నప్పటికీ ఒత్తడం వల్ల బాధ కలిగితే వెంటనే ఒత్తడం మానాలి

వర్షం అనే చికిత్సా విధానం మిక్కిలి పవిత్రమైనది. ప్రత్యేకంగా ప్రాచీన కాలపు గురు శిష్య సాంప్రదాయంలో ఇది వృద్ధి పొందింది. శిష్యుని శక్తి సామర్థ్యాల వైపునాటు గురువుకి నచ్చి సంతృప్తి చెందినప్పుడు కొన్ని సంవత్సరాలు తరువాత నాడీ కేంద్రాలు ప్రత్యక్ష నిరూపణతో పవిత్ర ప్రమాణంతో నేర్పబడతాయి వర్షం కేంద్రాలను తప్పగా ఎన్నుకున్నప్పుడు గానీ, తెలియకుండా ఒత్తిడి కలిగించి మర్దన చేసినప్పుడు గానీ విపరీత పరిస్థితులకు దారితీసి ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి మరణం కూడా సంభవించవచ్చు

వర్షం సాంకేతిక చర్యకు లొంగే వివిధ వ్యాధులు, రోగాలు ఏవి? నరాల బాధల వల్ల జనించే జలుబులు, తలనొప్పి నుండి మరణాంతకమైన కాన్సర్ వ్యాధి వరకూ గల వ్యాధులన్నిటినీ నరోపద్రవాలను క్రమవరచి కుదర్చవచ్చు.

శారీరక గాయాలు, మూక గాయాలు, ఎముక చిరుపులు, రక్తస్రావాలు వంటి ఇతర రోగాల మీద కూడా వర్షం చాలా అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. కంటి పొరలు, చెవి, ముక్కు, కంఠ సంబంధమైన వ్యాధులు మొదలైన వాటిని నివారించవచ్చు.

సుమారు 10,000 ప్రాచీన తాళపత్ర ఖండాల్లో చికిత్సా విధానాలు వివరించబడ్డాయి. తీసుకు పూర్వం సంగమ కాలం నాటి తమిళ లిపి ఈనాటి వారికి అంతగా తెలియదు ప్రాచీన కాలపు తమిళ లిపిని, భాషను బాగా అర్థం చేసుకోడానికి తగిన శిక్షణను పొందాలి.

మానవునికి శరీరంలో 108 వర్షం కేంద్రాలు

ఉంటాయి. గర్భిణిగా ఉన్న స్త్రీకి అరికాలు లోనూ, బొటనవ్రేలి మీద ఈ నాడీ కేంద్రాలు ఉంటాయి. వైద్య నిపుణుని సలహాలతో ఇది చైతన్యవంతం చేయబడినప్పుడు బిడ్డ పుట్టుకలో ఏర్పడే వికృత రూపాలను నివరించవచ్చు ప్రతీరోజు కేవలం 10 నిమిషాల వ్యాయామం ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ పుట్టడానికే సహకరిస్తుంది.

వెయిట్ లిఫ్టరులు, కుస్తీ పట్టే బాక్సర్లు, ఇతర క్రీడాకారులకు గుండె సంబంధమైన సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటికి ప్రత్యేక సరాలు శాస్త్రయుక్తంగా మర్దన చేయబడినప్పుడు / సరిచేయబడినప్పుడు / శాంతింప చేయబడినప్పుడు అటువంటి సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు అయుస్సు పెరిగి వృద్ధాప్యం దాపు రిస్తూన్న కొద్దీ శరీరంలో కనిపించని తీవ్రమైన బాధలు ఏర్పడుతుంటాయి. వర్షం క్రియను అనుసరించి ప్రతివ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు

గుండె జబ్బులను సకాలంలో తెలుసుకుంటే బైపాస్ నర్డర్ కూడా అవసరం ఉండదు మూర్చ రోగాలకు ఒక వర్షం చికిత్సా విధానంలో తప్ప ఇతర వైద్య విధానాలలో నివారణ లేదు. శరీరంలో ప్రత్యేక బిందువును చూపుడు వ్రేలితో 7 మొదలు 10 సెకండ్ల కాలం రోజుకి మూడుసార్లు నొక్కినప్పుడు సరాలు క్రమ మార్గంలో పడతాయి.

నివారణ లేని కీళ్ల సంబంధమైన అర్థిరైటిస్ (arthritis) వ్యాధికి వర్షం ఒక గొప్ప పర ప్రసాదం వంటిది. వ్యాధి ముదరక మునుపే చికిత్సకు రోగి వచ్చినప్పుడు 48 దినాలు అంతే ఒకే ఒక మండలంలో వర్షం అనుసరించి సులభంగా కుదర్చవచ్చు. వ్యాధి బాగా ముదిరినప్పుడు మాత్రం చికిత్సకు చాలా కాలం తీసుకుంటుంది.

“సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని మరుగుపరచే వ్యక్తి దుఃఖాన్ని, బాధని మరుగుపరచే వ్యక్తి కన్న గొప్పవాడు.”

# పుదుక్కోట-తెలుగు వాఙ్మయము

సీతా రవిచంద్రన్

శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు తరువాత పారి విలుబడి క్రింద ఉన్న దక్షిణ దేశ రాజ్యాలు స్వతంత్రులైనాయి వీరు ముఖ్యంగా తెలుగు వారగుట చేత తెలుగు భాషను పోషించారు తెలుగు కవులను ఆదరించారు స్వయంగా కావ్యాలను రచించారు. తంజావూరు నాయక మరియు మహారాష్ట్ర రాజుల కాలంలో ఎక్కువగా యక్షగాన వాఙ్మయం ప్రబంధ ప్రభావంతో దేశీయ నాటకంగా ప్రవృద్ధి పొందింది తంజావూరు విజయ రాఘవ నాయకుడు స్వయంగా అనేక కృతులను రచించాడు చేమకూర వేంకటకవి, చెంగల్వ కాళకవి మొదలైన వారు ప్రసిద్ధి పొందారు అనేక కవయిత్రులు విలసిల్లారు పసుపులేటి రంగ జమ్మ ప్రభువుచే కనకాభిషేక సత్కారం పొందిన ప్రథమ ఆంధ్ర కవయిత్రురాలు ఈమె మన్నారదాన విలాసమనే యక్షగానం, ఉషా పరిణయం అనే ప్రబంధం రచించింది.

తంజావూరు తరువాత మధురలో కాళేశ్వర కవి, నముఖం వేంకట కృష్ణ కవి, శేషము వేంకటపతి మొదలైన కవులు పెక్కుమంది మోహ శృంగారాత్మకమైన అనేక కావ్యాలు రచించారు ముద్దుపళని రాధికా స్వాంతనం వెలుపడింది మధురలో అనేక గద్య, పద్య కావ్యాలు, యక్షగానాలు రచించబడ్డాయి. శృంగార ప్రబంధాలకు మధుర పెట్టినది పేరు

దక్షిణాంధ్ర రాజ్యాలలో తంజావూరు, మధుర తరువాత దక్షిణ దేశ తెలుగు వాఙ్మయాన్ని పుదుక్కోట రాజులు పోషించారు ఈ పుదుక్కోట రాజులు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు సామంతులుగా

ఉండి తరువాత స్వాతంత్ర్యాన్ని పొంది పుదుక్కోట రాజ్యాన్ని స్థాపించారు వీరు 'తొండమాన్' పంశీయులు వీరు బృహదంబాదేవి భక్తులు సుమారు 1730-1886 సంవత్సరాల మధ్య పుదుక్కోట తెలుగు సాహిత్యం ప్రవృద్ధి పొందింది

పుదుక్కోట సంస్థానాధీశులలో ముఖ్యమైన రాయ రఘునాథ తొండమాన్ తెలుగు

## నృజనాత్మక విద్య



నేడు విద్యార్థిలో వ్యక్తిగతమైన ప్రజ్ఞాశక్తులతో పాటు అనువంశిక, వసినరాల ప్రభావం, దేశ ప్రభావం, మాతృదేశ ప్రభావం, పుట్టిన వంశపు సంస్కృతి అన్నీ చేరి ఉంటాయి. ఇవి విద్యార్థిలో ప్రకటితం కాకపోయినా విద్యార్థి అంతరాత్మలో అణిగి ఉంటాయి అత్యంతపుష్టి నమమైన నృజనాత్మక విద్య విద్యార్థికి నేర్పించాలి అటువంటి విద్యా విధానానికి ప్రథమ సోపానం విద్యార్థికి సహజ సాంస్కృతిక విలువలను ప్రవృద్ధి చేసే విద్యను నేర్పించాలి

—డాక్టర్ ఎమ్ ముని

“ప్రజావాణి దివ్యవాణి.” — మహాత్మా గాంధీ

సంస్కృతంలో గొప్ప కవి. పార్యతీ పరి  
యము అతి సరసంగా ఇతడు రచించిన  
గంధము ఆరు ఆశ్వాసాల ప్రబంధం.  
స్వతంత్ర కల్పనా సామర్థ్యంతో నాటకీయతతో  
జలరారుతుంది ఆస్థాన కవి ఇచ్చిన సమస్యలను  
గ్రహిస్తూ కవి జన్మజీవిని అనే సమస్య పూరక  
గంధం ఈతడి మరో రచన

ఈ తొండమాన్ ప్రభువు పోషించిన  
కవులలో ముఖ్యుడు సుదురుపాటి సీతారామయ్య  
ఇతడికి 'ఉద్దండ కవి' అనే బిరుదు ఉంది  
ఇతడి ముఖ్య రచనలు ఉపలబ్ధాలైనా ఆ  
కవి యొక్క అనేక చాటువులు, కళికలు  
విస్తృత ప్రచారంలో ఉన్నాయి

తరువాత సుదురుపాటి వేంకనార్యుడు  
ప్రసిద్ధి పొందిన కవి ఈతడికి కూడా 'ఉద్దండ  
కవి' అనే బిరుదు ఉంది ఇతడు ఒక  
పుదుక్కోట కవులలోనే గాక ఆంధ్రదేశంలో  
పండిత కవింద్రుడు అనిపించుకున్నాడు.  
తెలుగులో మొట్టమొదటి నిఘంటువు -  
ఆంధ్ర భాషార్థము (సంస్కృత అమరానికి)  
తెలుగు పద్యాలతో వ్రాసాడు. ఇతడి అలంకార  
గ్రంథము రఘు నాథయము మిక్కిలి ప్రసిద్ధి  
పొందింది. మధుర మీనాక్షి సుందరేశ్వరులకు  
అంకితముగా 'పార్యతీ కల్యాణం' అనే యక్ష  
గానము ఇతడు రచించినదే తొండమాన్  
వంశపు రాజుల చరిత్ర, పుదుక్కోట నిర్మాణం  
మొదలైనవి వర్ణిస్తూ తొండమాన్ వంశవళి  
రచించాడు మల్లుపురాణం, ఖిల్లాన్నాయికా  
దండకం ఇతడి ఇతర రచనలు. ఇతడు  
రచించిన అనేక చాటువులు బహుళ ప్రచారంలో  
ఉన్నాయి

సల్ల పిచ్చయ్య కుమారుడు సవనప్ప ఖడ్గ  
లక్షణ శిరోమణి ఖడ్గములను గురించి చెప్పే  
ఖడ్గశాస్త్రం రచించాడు. సుదురుపాటి పండిత

వంశానికి చెందిన సాంబశివ కవి చిల్లాజీయము,  
తొండమాన్ వంశ ప్రతాప మాలిక, చంద్రాననా  
దండకం మున్నగువాటిని రచించాడు నారాయణ  
అయ్యంగారు సంస్కృత రస మంజరిని అనువ  
దించాడు ఇతిర పుదుక్కోట కవులు అనేక  
దండకాలు, శతకాలు రచించారు ఈ విధంగా  
పుదుక్కోట తెలుగు సాహిత్యం స్వల్పమైనా  
వైవిధ్యంతో చూడి ఉంటుంది ఈ కాలంలో  
దేశీయ కవిత్వా రీతికి విస్తారంగా దోహదం  
జరిగింది

## వ్యక్తిత్వమే సమాజం



KRISHNAMURTI

వ్యక్తిత్వమే సమాజానికి పునాది ఒక రాగి కట్టి  
లక్షణాలు దానిలో ఉండే అణువులను బట్టి ఎలా  
నిర్ణయించబడతాయో అలాగే సమాజం లక్షణాలు  
వ్యక్తుల ప్రత్యేక లక్షణాలను బట్టి ఉంటాయి.  
నేడు మనం సమాజంలో చూస్తున్న సమస్యలన్నీ  
ప్రతీ వ్యక్తి యొక్క లక్షణాల ప్రతిబింబం కాబట్టి  
సమాజాన్ని మార్చడానికి ముందు ఆంతర్యంగా  
ప్రతీ ఒక్కరు మార్పు కలిగించుకోవాలి

— జె కృష్ణమూర్తి

“జరిగిన దానికి మానవుడు చేసినదే అనుభవం  
కానీ మానవునికి జరిగినది కాదు.”



# నడిచి నాలుగు కాలాలపాటు జీవిండు

ప్రా.ఐ. ఎంబ్లాన్‌వేస్టీ

నడక అతి సామాన్యంగా, అతి సులభంగా లభ్యమయ్యే శారీరక శిక్షణ. కేవలం నడవడం సర్వసాధారణం అనిపించినా శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు - కీళ్లకు, లిగమెంట్లకు, హృదయానికి వ్యాయామం కలిగిస్తుంది. మెల్లిగా కొంతదూరం నడిచినా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభించి ఉత్తేజం పొందుతుంది.



గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తే శరీరంలో వివిధ కండరాల పెరుగుదల అవసరాలు తీర్చి గుండె నాళాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

నడక ఉపిరితిత్తులకు కూడా సహకరిస్తుంది ఎందుకంటే పని చేసేటప్పుడు కండరాలకు అధికంగా ప్రాణవాయువు అవసరం ఉంటుంది. కాబట్టి ఊపిరి దీర్ఘంగా తీసుకోవలసి వస్తుంది. విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మానవని ఊపిరితిత్తులు నిమిషానికి ఆరు లేక ఎనిమిది లీటర్ల గాలిని తీసుకుంటాయి.

సామాన్యంగా మధ్యరకం వేగంతో నడిచేటప్పుడు దీనికి రెట్టింపు గాలిని తీసుకుంటాయి. ఈ విధంగా జరిగే శ్వాససంబంధమైన వ్యాయామం వల్ల ఊపిరితిత్తుల సమర్థత పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల కణజాలం సాగుడు శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

నడక వల్ల శరీరంలో జీవకణాల రసాయనిక చర్య వృద్ధి పొందుతుంది. మూమూలుగా నిమిషానికి 50 మీటర్ల వేగం నడక వల్ల శరీరంలో జీవకణాల రసాయనిక చర్య 75 లేక 85 శాతం వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ నడక వేగాన్ని మూడురెట్లు అధికం చేస్తే ఈ చర్య 10 రెట్లు దాకా వృద్ధి చెందుతుంది.

చివరగా నడక వల్ల నరాలకు బలం చేకూరుతుంది. నడక మానసిక అనందం కలిగించి ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది.

ఆరోగ్యవంతుడు సుమారు ఒక రోజుకి ఎనిమిది లేక పది కిలో మీటర్ల దూరం నడవాలి కానీ మొట్టమొదటి కొంచెం కొంచెం దూరాలు నడవడం వల్ల మంచి లాభం పొందగలుగుతావు. అంతేకాదు నీ నడకను బట్టి, ఫలితాలను బట్టి మెల్లిమెల్లిగా నడిచే దూరమే కాదు నడక వేగాన్ని కూడా అధికం చేస్తూ రావాలి నీవు బాగా స్వేచ్ఛగా నడవ గలిగినప్పుడు కాలి కండరాలు బిగిసి పోకుండా ఉంటే పెద్ద పెద్ద అడుగులతో నడవడం ప్రారంభించు. వెళ్ళే దారి మారుస్తూండు. కొండ ఎక్కుతూండు, కొండ దిగుతూండు. వంటికి అంటి పెట్టుకున్నట్టు గాక చాలా వదులుగా ఉన్న బట్టలు ధరించు.

“తనలో ఎక్కువ లోపిస్తే ఈర్ష్య జనిస్తుంది.”

ధరించే బట్టలు నడకకు ఏ విధమైన అటంకం కలిగించకుండా సౌకర్యంగా ఉండాలి నడిచేటప్పుడు వంగిపోకు, తల వంచవద్దు. నీ నడక ఏ అడ్డం, నిర్బంధం లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలి, అయబద్ధంగా ఉండాలి.

నడవడానికి పొద్దుటి పూట చాలా ఉచిత మైనది, అనువైనది. ఆఫీసుకు వెళ్లేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు కనీసం కొంచెం దూరం నడు. పైకి ఎక్లేటప్పుడు మూడు, నాలుగు అంతస్తుల వరకు మెట్లు ఉపయోగించు, లిఫ్ట్ కాదు. దానివల్ల గుండెకు, శరీరంలో కండరాలకు మంచి వ్యాయామం లభిస్తుంది.

పెద్దవారి హృదయం నిమిషానికి 60-75 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. నడిచేటప్పుడు నాడి నగటున 15-20 శాతం పెరుగుతుంది. శ్వాస బాగా అధికమవుతుంది. నిమిషానికి 40 సార్లైనా ఊపిరి తీసుకుంటారు శరీరం విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు గుండె సామాన్యంగా నిమిషానికి 10-16 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ అవధులను దాటి బాగా మార్పులు చెందిపోతే నీవు వైద్యుని వెంటనే చూడాలి. భారం తగ్గించుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యకరమైన నడక అంటే నడక అయిన తరువాత శ్రమలో ఒక విధమైన ఉల్లాసం, ఆనందం అనుభవించాలి మీకు కొద్దిగా చమట కూడా పట్టవచ్చు. శ్వాస సరి నమంగా ఉండాలి. ఎంత మాత్రం కష్టం అనిపించకూడదు.

వాతావరణం పొడిగా ఉన్నప్పుడు నడక ప్రారంభించడం ఉత్తమం. కానీ నడక బాగా అభ్యాసం అయిపోతే ఎండ, వాన, మంచు అటంకం అనిపించవు. మంచి ఉత్తమ ఫలితాలు సొందాలంటే ప్రతీరోజూ క్రమం తప్పకుండా నడవాలి. శ్రమ లేకుండా సునాయనంగా 10

కి.మీ.ల దూరం నడవడానికి కొన్ని నెలలు తీసుకున్నా పరవాలేదు.

— 'సోవియెట్ యూనియన్' సాజన్యంతో

## తొమ్మిది ఆత్మ నిర్ణయాలు



- \* నేను ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటాను
- \* నేను ఇతరులతో ఎక్కువ స్నేహంగా ఉంటాను.
- \* నేను ఎక్కువ సహనభావంతో ఉంటూ ఇతరుల వల్ల వారి లోటుపాట్లను గురించి తక్కువ విమర్శ నాత్మకంగా ఉంటాను.
- \* నేను ఎప్పుడూ ఉద్యమిస్తూ విజయవంతంగా ఉంటాను
- \* నేను ఉండగలను అనుకునే విధంగా అప్పుడే మారిపోయాను
- \* నేను ఈ సూతన వజ్రేత్సంతో సాధిస్తూ అనుభవిస్తాను
- \* నేను రోజంతా చిరునవ్వును అభ్యాసం చేసుకుంటాను.
- \* నేను అన్ని సమయాలలో, సందర్భాలలో విచేత్యుత్తంగా శాంతంగా ఆలోచించి క్రమమార్గాన్ని అనుసరిస్తాను.
- \* నేను ఎప్పుడూ ఉత్సాహవంతంగా ఉంటాను ప్రతీరోజూ, ప్రతీచోటా ఉత్తమునిగా మారుతున్నాను

“ఎదురుగుండా కనిపించే తోటి మానవుని ప్రేమించనివాడు కనిపించని భగవంతుణ్ణి ఎలా ప్రేమించగలడు?”

## నెంబరు '6' ప్రభావం

ఒక వ్యక్తి జీవితం మీద గానీ, ప్రారబ్ధం మీద గానీ, అదృష్టం మీదగానీ కొన్ని సంఖ్యలు చాలా ముఖ్య పాత్రను వహిస్తాయి పాశ్చాత్యులు 12 తరువాత 13 (10+3) సంఖ్యను చాలా అశుభసూచకంగా విశ్వసిస్తారు మానవ జీవితంలో 13 ప్రభావానికి వీరు భయపడిపోయి ఒక్కొక్కప్పుడు ఇండ్లకు 12 తరువాత 13ని వదలి 14 వ్రాస్తారు. ఇటువంటివి మూఢ నమ్మకాలు అని పూర్తిగా వదలిపెట్టాలేం



Mrs. INDIRA GANDHI  
Prime Minister of India

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ పూర్తి జీవితం మీద నెంబరు 6 ప్రభావం చాలా అధికంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది ఆమె పేరు —

INDIRA (ఇందిరా), ఆమె ఇంటి పేరు GANDHI (గాంధీ), ఆమె భర్త పేరు FEROZE (ఫెరోజ్), ఆమె కొడుకులు SANJAY (సంజయ్) మరియు RAJEEV (రాజీవ్), ఆమె కోడళ్ళ పేర్లు MANEKA (మనేక) మరియు SONIYA (సోనియా) అన్నిటిలో ఇంగ్లీషులో ఆరేసి అక్షరాలు ఉన్నాయి

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ చిన్నప్పటి అభిమాన హీరోయిన్ పేరు Neanne (నియన్న్).

ఈమెకు FRANCE మిక్కిలి ఇష్టమైన దేశం వీటిలో ప్రతీది ఆరేసి అక్షరాలు కలిగి ఉన్నాయి ఈమె 6 బాపలు (ఇంగ్లీషు, హిందీ, గుజరాతీ, బెంగాలీ, ఫ్రెంచ్, జర్మన్) మాట్లాడేది

ఈమె తండ్రి జవహర్లాల్ నెహ్రూ (Jawaharlal Nehru), ఈమె నివసించిన తీన్మూర్తి భవన్ (Teen Murti Bhavan) ప్రతీ దాంట్లో 15 అక్షరాలు (1+5=6) ఉన్నాయి. ఈమె బ్లడ్ గ్రూప్ 'O' ఇంగ్లీష్ వర్ణక్రమంలో 15 (1+5=6)వ అక్షరం

ఈమె రాజకీయ జీవితం మీద కూడా 6 ప్రభావం చాలా అమితంగా ఉంది ఈమె కాంగ్రెస్ కి 1959 (1+9+5+9=24, 2+4=6) లో అధ్యక్షురాలుగా ఎన్నిక అయింది ఈమె 42వ (4+2=6) సంవత్సరం వయస్సులో కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవిని అధిష్టించింది

ఈమె ప్రధాన మంత్రిగా 24వ (2+4=6) తేదీన ఎన్నికైంది. ఎన్నికలలో ఈ ఘన విజయం సాధించిన సంవత్సరం 1971, (1+9+7+1=18 అంటే 6+6+6) ఈమె రాజకీయ జీవితంలో 1971 చాలా ప్రాముఖ్యతను వహిస్తుంది ఈమె జీవితంలో అత్యున్నత దశను 1971లోనే అందుకుంది పాకిస్థాన్ పై యుద్ధంలో విజయం సాధించింది బంగ్లాదేశ్ విముక్తికి ప్రముఖ పాత్రను వహించింది.

ఈమె ఎన్నికలలో ఒకేసారి అవజయం పొందిన సంవత్సరం 1977, (1+9+7+7=24, 2+4=6) ఈమె ఎన్నికలలో అవజయం పొందినప్పుడు వయస్సు 60 (6+0=6).

ఈమె తిరిగి వదలికి వచ్చిన సంవత్సరం

“ఎవరి తాహతు వారు తెలుసుకోనివారు ఇతరుల యోగ్యతను ఎన్నటికీ మెచ్చుకోలేరు.”

1980 (1+9+8+0=18 అంటే 6+6+6). తరువాత 1980లో ఈమె పార్టీ 2/3 వంతులు లోక్ సభ సీట్లకు పోటీ చేసింది అంటే 66 66 శాతం

ఈమె కుమారుడు సంజయ్ జూన్ (ఆరవ మాసం)లో 1980 (1+9+8+0=18) 6+6+6) లో మరణించాడు.

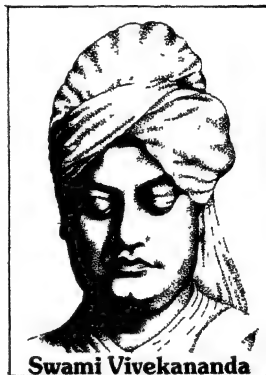
ఈమె భారతదేశపు ప్రధానమంత్రిగా 15 (1+5=6) సంవత్సరాలు ఉంది. భారతదేశపు ప్రధానమంత్రిగా ఈమె ఉన్న ఇంటి నెంబరు 1, సఫ్ దర్ జంగ్ రోడ్ (Safdarjang Road) అంకెలలో 1 మరియు 14 అక్షరాలు మొత్తం 15 (1+5=6) ఈమెకు తీవ్రమైన ఛాలెంజ్ పంజాబ్ (Punjab)కి అక్షరాలు 6 కాళిస్థాన్ (khalistan)లో సైనిక చర్య వల్ల జూన్ (6వ నెల)లో మరణించిన -వ్యక్తి Jarnail Singh Bhindranwaleలో మొత్తం 24 అక్షరాలు అంటే 2+4=6

1948లో మొట్టమొదట గాంధీ మహాత్ముడు హత్య కావించబడ్డారు రెండవ హత్య శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ 1984లో జరిగింది. (1948, 1984) 84,48 అంకెల మార్పిడి కనిపిస్తుంది. రెండు హత్యలకు మధ్య 36 సంవత్సరాలు, ఇది 6×6కి సమానం హత్య కావించబడినప్పుడు ఈమె వయస్సు 66 రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఈమె హత్య కావించబడిన 15వ (1+5=6) రాజ్యాధిపతి. ఈమె మరణవార్త అధికార పూర్వకంగా ఎజెఆర్ 6 గంటలకు ప్రసారం చేసింది ఈమె బుల్లెట్ (Bullet-6 అక్షరాలు)తో చంపబడింది ఈమె మరణించి నప్పుడు జాతీయ విచారం 12 రోజుల పాటు పాటించారు (6+6) శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ చివరి పరిచయకర్త పీటర్ ఉస్టినోవ్ (Peter Ustinov - 12 అక్షరాలు 6+6) ఈమె

జీవితంలో చివరగా సందర్శించిన రాష్ట్రం ఒరిస్సా (Orissa) 6 అక్షరాలు. శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ జీవితంలో నెంబరు '6' ఈ విధంగా ప్రాముఖ్యతను వహిస్తోంది. ఇది కేవలం కాకతాళీయ సంఘటనగా క్రోసే వేయలేము.

— 'బాల్ విహార్' సాజన్యంతో

## శరీరం, మనస్సు నిరంతరం మారుతుంటుంది



శరీరం, మనస్సు నిరంతరం మారు చెందు తుంటాయి. నదీ జలాలు నదా ప్రవహిస్తూంటాయి. అయినప్పటికీ ఎడతెన్నలేని ప్రవాహంగా కని పిస్తుంది. ఈ శరీరంలో ప్రతీకణం నిరంతరం మారు చెందుతుంది. ఎవరికీ ఒక క్షణం ఒకే శరీరం ఉండదు. అయినా మనం అదే శరీరం అనుకుంటాం. అదేవిధంగా మనసు ఒక క్షణం ఆనందంగా ఉంటుంది మరొకక్షణం విచారంగా ఉంటుంది. ఒకక్షణం బలిష్ఠంగా ఉంటుంది మరో క్షణం నీరసంగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు నీటిలోనుడిగుండంలాగా తిరుగుతూ ఉంటుంది.

— స్వామీ వివేకానంద

“నిష్కలంకమైన స్నేహితులను అశించేవారు స్నేహితులు లేకుండా ఉండాలి.”

# అపూర్వ కల్పనా చతురులు

## రుడాల్ఫ్ డీసెల్

రుడాల్ఫ్ డీసెల్ పారిస్ (ఫ్రాన్స్)లో 1858లో జన్మించాడు. జర్మన్ దేశస్థులైన తలిదండ్రులు ఇతనిని వ్యాపారం నేర్పుకోడానికి ఆగ్స్బర్గ్ కి పంపారు. ఆగ్స్బర్గ్ లో ప్రఖ్యాత గణిత శాస్త్రజ్ఞుడైన ఇతడి పెంపుడు తండ్రి ఇతడి బుద్ధి కుశలతను గ్రహించి తగిన ప్రోత్సాహాన్ని కలిగించాడు.



Rudolf Diesel

ఇతడు మ్యూనిఖ్ పాలిటెక్నిక్ లో మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ అభ్యసించి ఉత్తమశ్రేణిలో గ్రాడ్యుయేటు పట్టాన్ని పొందాడు. 20 సంవత్సరాల చిన్న వయస్సులోనే సాధారణ అవిర యంత్రాలకు బదులుగా మిక్సీలి అధికశక్తిని ఇచ్చే క్రొత్త యంత్రాన్ని డిజైన్ చేయడానికి యోచించాడు.

1880వ సంవత్సరంలో ఇతడు తన ప్రాసెసర్ కార్డ్ లిండే ప్రారంభించిన రిఫ్రెజిరేషన్ ఎక్స్ ప్రిమెంట్ కంపెనీలో పారిస్ ఆఫీసులో చేరాడు. ఆఫీసులో ప్రతిరోజూ వని అయిన తరువాత క్రొత్త కంబస్టన్ ఇంజన్ డిజైన్ చేయడానికి పూనుకునే వాడు. ఎక్కడ ఒత్తిడిలో

ఉన్న గాలి గల ప్రదేశంలోకి ఇంధనాన్ని జల్లుట వల్ల ఇంధనం దానంతట అది అంటు కుని మండుతుందనేదే ఇతడి అభిప్రాయం. ఇదే సాధారణ ఇంజనుకు మరియు డీసెల్ ఇంజనుకు మధ్యగల తేడా. సాధారణ ఇంజనులో ఇంధనం మరియు గాలి మిశ్రమం కార్బు రెట్టర్ లో అంటుకుంటుంది.

డీసెల్ 1892లో దీనిని ప్రవృద్ధి పరచి క్రొత్త కంబస్టన్ ఇంజన్ గా రూపొందించాడు. కానీ 1897లో మొట్టమొదట డీసెల్ నూనెతో తిరిగే ఇంజను కనిపెట్టే వరకు దీనికి తగిన

## కాలుష్యం వల్ల పక్షులకు కలిగిన ప్రమాదం

భారతదేశంలో కాలుష్యపు ప్రమాదాలు పెరగడం వల్ల ఒక క్షీరదాలకే కాదు, పక్షులకు కూడా అవకారం జరుగుతుంది సీసం, తుత్తునాగం, కాడ్మియం హూసో (Hoopes) పక్షుల రెక్కల మధ్య చేరడం వల్ల ఆ పక్షులు అంతరించిపోతున్నాయి. హూసో పంజాబ్ రాష్ట్ర వక్తి.

హూసోలు తమ చిన్నవాటికి చిన్న చిన్న పురు గులను అహారంగా పెడతాయి. ఈ పురుగులు కాలుష్యాలను వ్యాపింపజేయడానికి ఒక కారణం. ముఖ్యంగా ఎలకల నివారణకు అధికంగా జింక్ పొమైడులు, కీటకనాశిని ఆర్సినైటు ఉపయోగించడం వల్ల ఇవి అధికంగా భూమిలో చేరినప్పుడు భూమిలో ఉన్న పురుగుల మీద ఈ లోహాలు పేరుకుంటాయి.

— 'సీ ఇ ఇంప్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

“కష్టసాధ్యం అవి సాహసించు. నిజానికి సాహసించు కాబట్టి అవి కష్టసాధ్యం అవుతున్నాయి.”

సామర్థ్యం రాలేదు. దీనిని ఇంకా మ్యూనిసిపల్ కలెక్షన్లలో మిక్కిలి ప్రయోజనమైన డబ్బానిస్ మ్యూనిసిపాలిటీలో చూడవచ్చు. దీని ఎనర్జీ కంట్రీబ్యూట్ 262 శాతం. అది అనాడు ఒక షెడ్యూల్డ్. అది త్వరలోనే నౌకలకు, లోక్ హాబీలకు, క్రీడకు, కార్లకు డీసెల్ ఇంజనులు అమర్చబడ్డాయి.

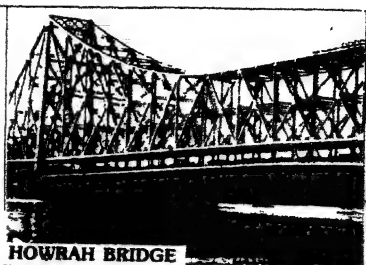
దీసెల్ కనిపెట్టిన ఈ ఇంజను దీర్ఘకాలపు సున్నితమ మరియు ఇంధనపు సామర్థ్యతకు మిక్కిలి ప్రశంసించబడుతుంది. సాధారణ పెట్రోల్ ఇంజను కంటే ఇది 30 శాతం తక్కువ ఇంధనాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. దీసెల్ సాగకు దుర్బాసన అధికంగా ఉన్న సామాన్య ఇంజనుల ఎక్సాస్ట్ గాసుల కాలుష్యం కంటే తక్కువ కాలుష్యవంతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇటీవల దీసెల్ ఇంజన్ వాహనాలు అతి వేగంగా అమ్ముడైనాయి.

ఈనాడు సాధారణ ఇంజనుల సామర్థ్యం 24 శాతం ఉంటే దీసెల్ ఇంజనుల సామర్థ్యం 33 శాతం. టర్బో రకం దీసెల్ ఇంజనులకు హై కంప్రెషన్, ఎక్కువ గాలి, అధిక ఇంధన శక్తి తక్కువ కాలుష్యపు రేటింగ్ ఉంటాయి. దీని ఉత్పాదక సామర్థ్యం వేడు 50 శాతం కూడా ఉంటుంది.

రుథర్ఫోర్డ్ దీసెల్ 1913 సెప్టెంబరు 29వ ఇంగ్లండ్ వెళుతున్న ఒక చిన్న వడవల్ నుంచి సముద్రంలోకి దూకి అత్యుపాత్య చేసు కున్నారు. కారీరక, మానసిక అనారోగ్యం వల్ల, అవాసుకూల అధిక పరిస్థితుల వల్ల ఒక మహాద్భుత జీవితాన్ని అకస్మాత్తుగా అంత మొందించుకున్నారు.

— అండ్రీస్ మాలెర్ - 'ఇన్ఫర్మ్ ఫీచర్స్' సాంజ్యం

## ప్రపంచంలో మిక్కిలి రద్దీగా ఉండే బ్రిడ్జి



HOWRAH BRIDGE

అల్టిమ్రా-బీజగణితం భారతదేశంలో కనిపెట్టబడింది. ప్రపంచంలో ప్రయోజనమైన గేమరేజర్ల ఏకశైలి విగ్రహం భారతదేశం కర్ణాటకలో గ్రామణి బెళగోలో ఉంది. ప్రపంచంలో మిక్కిలి రద్దీగా ఉండే బ్రిడ్జి భారతదేశం కలకత్తా (పచ్చిమ బెంగాల్)లో ఉంది. భారతదేశంలో వివిధ రకాల దుస్తులు ఉన్నాయి. మానవ చరిత్రలో మిక్కిలి పెద్ద స్వాతంత్ర్య సమరం-ప్రజాపాలిత రాజ్యం భారతదేశంలో ఉంది.

— 'మినిస్ట్రీ ఆఫ్ టూరిజం, మ్యూజిక్' సాంజ్యం

## 20 మిలియను డాలర్ల విలువైన చిత్రాల అవహరణ

ఇస్లాంబాద్ ఫ్లెనింగ్టన్లో వర్ అబ్రెడ్ మరియు లేడీ బెయిట్కు చెందిన రోజెట్ హౌస్ నుండి సుమారు 20 మిలియను డాలర్ల విలువ గల 19 చిత్రాలు రా రోస్ బ్రిడ్జిట్ డగ్లెట్ అనే అమె నలుగురు ప్రముఖుల సహాయంతో 1974 ఏప్రిల్ 26న అవహరించినది. 1974 మే 4న ఇవి వారిద్దరూ ఇస్లాంబాద్ గ్లాంబర్లో కనుగొనబడ్డాయి. వేరస్థులు కేటించబడ్డారు.

“సరసంగా మాట్లాడటం కాదు, కార్మిక పాథకంగా అచరించడం విజ్ఞానం.”

# మీకు తెలుసా?

టెన్నిస్ స్కోర్లో లవ్ అంటే 'నిల్'



ఫ్రెంచి భాషలో 'l'oeuf (లియూఫ్ = గుడ్డు) అనే మాటను ఇంగ్లీషులో LOVE (లవ్) అని అంటారు. టెన్నిస్ స్కోరులో LOVE అంటే 'NIL' అని అర్థం

**రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో భూమి మీద పరాజయం**

ఇంఫాల్ (భారతదేశం ఈశాన్యదిక్కుగా మణిపూర్) యుద్ధంలో జపానీయులు రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో భూమి మీద గొప్ప పరాజయం పొందారు.

**టర్నింగ్ టెస్ట్ అంటే?**

టర్నింగ్ టెస్ట్ కంప్యూటర్లలో కృత్రిమ జ్ఞానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

**'ఐలండ్ ఆఫ్ ఫైర్'**

ఉత్తర అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలో ఐస్ లాండ్ని 'ఐలండ్ ఆఫ్ ఫైర్' అని అంటారు

**డెండ్రాలజీ అంటే?**

వృక్ష పరిశీలనను 'డెండ్రాలజీ' అంటారు

**టూలాస్లో 'ఎయిర్ బస్ 300' తయారుచేస్తారు**

టూలాస్ (ఫ్రాన్స్) నగరంలో 'ఎయిర్ బస్ 300' (Airbus 300) తయారుచేసి అమర్చి విడుదల చేయబడతాయి

**గుహల అధ్యయనం**

గుహల అధ్యయనాన్ని స్పెలియోలాజీ (speleology) అంటారు.

**గవాస్కర్ స్కోర్ చేసిన ఫస్ట్ టెస్ట్ సెంచురీ**



సునీల్ గవాస్కర్ వెస్ట్ ఇండీస్ జార్జ్ టౌన్లో ఫస్ట్ టెస్ట్ సెంచురీ స్కోర్ చేసాడు

**'పేపరింగ్ ది హౌస్'**

థియేటర్ కి సంబంధించిన పరిభాషలో 'పేపరింగ్ ది హౌస్' అంటే హాలు నిండడానికి ఊరికే టికెట్లు పంచిపెట్టబడడం.

“ఈర్ష్యకు చెవులు ఎప్పుడూ నిక్కబొడుచుకునే ఉంటాయి.”

# నిద్రలేమికి ప్రకృతి చికిత్స

హెచ్.కె. బ్రాహ్మ

ఈనాడు ముఖ్యంగా నాగరిక మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించే ఉన్నత కుటుంబాలలో ఇన్ సోమియా (Insomnia) - నిద్ర లేకపోవడం అనే వ్యాధి అతి భయంకరంగా పరిణమించింది. ఆత్యధిక మోతాదులలో నిద్ర మాత్రలు పుచ్చుకుని తరచు మరణా వస్థను పొందిన దృష్టాంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇన్ సోమియా వల్ల రోగికి మానసిక విఘాంతి ఉండదు. అందుచేత ఆవ్యక్తి దైనందిన కార్య క్రమాలకు అంతరాయాలు, అవరోధాలు ఏర్పడటం సహజం

నిద్ర లక్షణంలోను, వక్తే కాలంలోను విచిత్రమైన ఆకస్మిక మార్పులు ఏర్పడటం, మామూలు నిద్రలో మార్పులు కల్గడం, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గి పోవడం, ఏకాగ్రత లేకపోవడం మొదలైనవి కొన్ని ఇన్ సోమియా వ్యాధి లక్షణాలు. చంచలమైన ఆవేశాలు, ఉద్రేకాలు, సమన్వయ శక్తి నశించడం, అస్పష్టత, కంగారు, ఉదాసీనత, ఉపేక్ష స్వభావం మొదలైనవి కొన్ని ఇతర అనిద్ర లక్షణాలు.

నిద్రలేమికి సర్వసాధారణమైన ముఖ్య కారణం ఆతురత, విచారం, పని తొందర ఉత్సాహంతో కూడిన ఆవేశం వల్ల ఏర్పడే మానసిక ఒత్తిడి. మనసు లోపల అణచి పెట్టుకున్న రోషం, కోపం, క్రోధం, ప్రతీకార స్వభావం మొదలైన వాటి వల్ల కూడా నిద్రాభంగం కలుగవచ్చు ఈ నిద్రలేమికి మలబద్ధత, అజీర్ణం, రాత్రిపూట మితిమీరి ఆహారం తినడం, కాఫీ లేక టీ పానీయాలు ఎక్కువగా త్రాగడం, ఆకలితో పడుకోవడం మొదలైనవి ఇతర కారణాలు. సిగరెట్లు వగైరా కాల్చడం

చేత వాడి విధానం ఉద్రేకం చెందుతుంది కాబట్టి ఇది కూడా నిద్రలేమికి ఒక కారణంగా పరిణమిస్తుంది తరచుగా నిద్ర రాలేదనే చింత వల్ల నిద్ర లేకుండా కూర్చుంటారు.

నిద్రలేమి వ్యాధిని నివారించుకోడానికి ప్రవ్రథమంగా నిద్రను ప్రణాళికా బద్ధం చేసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఒక నిర్ణీత సమయంలో రాత్రి నిద్రపోవాలి, ఒక నిర్ణీత సమయంలో ప్రొద్దున్న నిద్రలేవాలి. త్వరగా పడుకుని, త్వరగా లేవడం ఒక మంచి అలవాటు. అర్థ రాత్రి తరువాత నాలుగు గంటలసేపు పడుకోవడం కంటే అర్థరాత్రికి ముందు రెండు గంటల గాఢ నిద్ర ఎంతో ఆరోగ్యదాయకం. క్షేమకరం.

## నిత్య జీవితంలో హాస్యం



“ప్రవ్రథమంగా నేను స్వచ్ఛమైన గాంధేయ వాదినని చెప్పుదలచుకున్నాను.”

“అయితే మీ విదేశీ చేతి గడియారం, కాల్జీళ్ల సంగతేమిటండీ?”

“ప్రజాసేవకులు విలువైన బహుమానాలను అంగీకరించరాదనే నా భావం.”

— గాంధీజీ



భోజన విధానంలో నక్రమ మార్పులతో సమతూకపు ఆహారం సేవించడం నిద్రలేమి నివారణకు సహకరిస్తుంది. అటువంటి ఆహారంలో ముఖ్యంగా మైదాపిండితో తయారైన వస్తువులు, వంచదార, వంచదార వస్తువులు, బీ, కాఫీ, చాక్లెట్, కోలా డ్రింకులు, ఆల్కహాలు, క్రొవ్యు సంబంధమైన ఆహారాలు, బాగా వేయించిన ఆహార వదార్థాలు, మసాలా చేర్చిన ఆహార వదార్థాలు, ఎక్కువ ఉప్పు చేర్చిన వదార్థాలు, రంగులు కలిపిన తిను బండారాలు మొదలైనవి వాడకూడదు.

భోజన విధానంలో మార్పులు: బ్రేక్ ఫాస్ట్ కి తాజా వళ్లు, ఎండిన ద్రాక్ష వళ్లు, వగైరా గింజలు, పాలు లేక మజ్జిగ ఉపయోగించాలి రెండు ముఖ్య భోజనాలలో ఒకదాంట్లో వచ్చు కాయగూరలతో చేసిన వదార్థాలు, రెండవ దాంట్లో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉండాలి. రాత్రి వడుకునే ముందు శుభ్రమైన తేనె కలిపిన ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది. పాలలో గల అమిన్ ఆసిడ్ ట్రిప్టో ఫాన్ నిద్రకు హాదకారి.

శ్వాస నియంత్రణ వల్ల బాగా నిద్ర వస్తుంది ఈ విధానంలో వ్యక్తి వక్క మీద ఒరిగి వడుకుని పొత్తి కడుపును బాగా విస్తరింపజేసి మూడుసార్లు దీర్ఘంగా గాలి లోపలికి పీల్చాలి. లోపల ఏలైనంత సేపు గాలిని బిగబట్టాలి. తరువాత తిరిగి మూడుసార్లు గాలి లోపలికి పీల్చి బిగపట్టాలి. ఈ విధంగా గాలిని బిగపట్టినప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ శరీరంలో బాగా చేరుతుంది సహజమైన నిద్ర సులభంగా వస్తుంది

వగటి పూట క్రమంగా చురుకైన వ్యాయామం, పడుకునే ముందు రాత్రి తగ్గమాత్రం వ్యాయామం వల్ల నిద్ర యొక్క పరిమాణం, విశిష్టత కూడా

పెరుగుతాయి. నడక, జాగింగ్, గొంతడం, స్విప్పింగ్, నీటిలో ఈదటం మంచి వ్యాయామాలు. నిద్రలేమి నివారణకు సహకరించే శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, ఉత్తానాసనం, విపరీతకర్పి శవాసనం మొదలైన యోగాసనాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

రాత్రి వడుకునే ముందు వెన్నెముకకు వేడి నీటి కావడం, వేడి నీళ్లు పాద స్నానం, వేడినీళ్లలో పాదాలు పెట్టి చన్నీటి నడుం స్నానం, దీర్ఘకాలం పాటు 92 డిగ్రీల మొదలు 96 డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ వేడి నీటిలో మునగడం మొదలైన వాటిని చాలాకాలం నుంచీ నిద్ర లేమికి నీటి చికిత్సా విధానాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రోగి ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని పోగొట్టుకోవడానికి విశ్రాంతి విధానం గానీ, ధ్యానం గానీ అనుసరించడం ముఖ్యం.

## పెద్ద సంభవాలు అల్పసంఘటనలు



ఒక్కొక్కప్పుడు చాలా చిన్న సంఘటనలే పెద్ద సంభవాల కన్నా ఎక్కువ ప్రభావితంగా ఉంటాయి. మానవుని చిన్న చిన్న మాటలు, చేష్టలు వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తాయి.

— జనవారీలాల్ నెహ్రూ

“భగవంతుడు బాదంకాయలు, జీడి గింజలు ఇస్తాడే కాని వప్పులు కొట్టి పెట్టడు.”

# ఒకటే మార్గం

జె.పి. వాస్వాని

ఈనాడు మానవుడు అనంత ప్రవృద్ధులతో, ప్రగతులతో కూడిన ప్రపంచంలో ఉన్నాడు. చంద్రగ్రహం మీద కాలు మోపాడు. మానవుడు కనిపెట్టిన రాకెట్లు దూరంగా ఉన్న గ్రహాలలోకి వేగవంతంగా ఎగురుతున్నాయి అంతరాళంలో కృత్రిమ ఉపగ్రహాలను స్థాపించాడు. కానీ తన వాస్తవ స్థితిని, లక్ష్యాన్ని ప్రయోజనాన్ని అర్థం చేసుకోలేక అయోమయ స్థితిలో ఉన్నాడు



మానవుని కలవరం చెందిపోతుంది. హృదయం ప్రయాసపడిపోతుంది. అనిశ్చిత స్థితిలో ఉన్నాడు కోపం చెలరేగిపోతుంది. వివిధ తృష్ణలకీ, వాంఛలకీ, కోరికలకీ, రుచులకీ బానిస అయిపోయాడు మానవుడు నిర్మించి గర్విస్తూన్న నాగరిక సాధన అమిత భారంతో కూలిపోవడం ప్రారంభించింది. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మానవుడు పరమాత్మ సృష్టి నుంచి వేరు పడిపోయాడు ప్రకృతిలో సహజ జీవితరీతి నమాధానం కుదుర్చుకోలేకుండా ఉన్నాడు. ప్రకృతి అంతా ఒక్కటే! ప్రకృతిలో జీవితం

అంతా ఒక్కటే! మానవుడు మరో కొత్త నాగరికతను నిర్మించదలచుకుని అనూహ్యమైన అనంత అనందంతో, శాంతి భద్రతలతో ప్రవృద్ధి పొందదలచుకుంటే అకాశంలో ఎగిరే పక్షులతో, పుష్పాలతో, ప్రవాహాలతో, అకాశంలో నక్షత్రాలతో, ప్రతీ ప్రాణితో సఖ్యం కుదుర్చుకోవాలి. ప్రకృతి జీవితాన్ని సంరక్షించి కాపాడుకుంటేనే తప్ప ప్రకృతికి విభూతం కలిగించే మానవుని భూమి ఎదుర్కొంటుంది నీటి చుక్కలభింపడు. కరవులు ఏర్పడతాయి. వరదలు బయలు దేరతాయి. భూకంపాలు వస్తాయి అగ్నిపర్వతాలు వైతన్యవంతంగా విజృంభిస్తాయి. భూమి ఒరుగుదల వల్ల, భూమిపై మంచు శిఖరాలు కరగడం వల్ల ఊహించలేని మార్పులు ఏర్పడతాయి. భూమి విపరీతంగా మేర్పు చెంది పోతుంది

## ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీన గ్రామం కనుగొనబడింది

ఉర్మిష్ చరిత్ర పరిశోధకుడు ప్రొ హెబెల్ కాంబెల్ నాయకత్వంలో ఉర్మిష్, వశిమ జల్మి, యు.ఎస్. పురావస్తు పరిశోధక బృందం ప్రపంచంలో 9,000 సంవత్సరాల నాటి అతి పురాతన గ్రామాన్ని ఉర్మిలో డియార్బర్క్ ప్రావిన్స్ ఉత్తరంగా కమోను వర్యత ప్రదేశంలో కనుగొన్నారు. ప్రొ. కాంబెల్ ప్రకారం రాతి ఇళ్ళలో నివసించే అనాటి ప్రజలు వ్యవసాయం చేసేవారు, వశువులను పెంచేవారు కాంబెల్ యుగానికి 2,000 సంవత్సరాలకు పూర్వమే వీరికి కంచులహం ఉపయోగం తెలుసు.

“మనిషి కనుమరుగైతే మరపు సర్వసాధారణం.”

— థామస్ ఎ.కెంపెస్

# మానవ శరీరంలో ప్లూరోసిస్

ప్లూరోసిస్ అనే వ్యాధి భారతదేశంలో వివిధ ప్రదేశాలలో విస్తరించి ఉంది ఒక మిలియనుకి మూడు భాగాలకు పైన ప్లూరైడులు చేరి కరిగిపోవడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. మిలియనుకి ఒక భాగం సాంద్రీకృతం అయి ఉన్నప్పుడు మానవ ఆరోగ్యాభివృద్ధిలో ఇది దంత రక్షణకు ముఖ్యం అని గుర్తించబడింది.

మానవ శరీరంలో కొన్ని ఖనిజ సంబంధమైన అంశాలు ప్లూరైడుల విలీనం వల్ల మానవ అస్థి పంజరానికి అవకారం చేసే ప్లూరోసిస్ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల అస్థి సాంద్రత పెరుగుతుంది. లిగమెంట్లలో ఖనిజాలు చేరతాయి కీళ్ళ కదలిక ఉండదు. వెన్నెముక బిరుసెక్కి పోతుంది వ్యాధి రూపాంతరం చెందినప్పుడు ఎముకల గట్టితనం పోయి మెత్తబడిపోతాయి అస్థి పంజరంలో విరుహం ఏర్పడుతుంది. మిలియనుకు 10 భాగాల (ppm) నిర్దిత ప్రమాణం పోడియం ప్లూరైడ్ ద్రావణంలో చింతవండు గుఱ్ఱ మూత్రమే కలిపి సాంద్రతను 2ppmకి తగ్గించవచ్చు. మరియు సాధారణ ఉప్పు కొద్దిగా చేర్చి 0.05 ppmదాకా కూడా తగ్గించవచ్చు ఒక ప్రత్యేక కొల్లాయిడ్ - క్రిస్టలాయిడ్ అంతశ్చర్య వల్ల చింతవండు గుఱ్ఱ ప్లూరైడ్ను నాన్-అయోనైజ్డ్ స్థితికి మారుస్తుంది మార్పు పొందిన ప్లూరైడ్ను క్రిందకు మట్టిగా తేర్చి తీయవచ్చు దీనిని జన్సినిరేషన్ చర్య వల్ల పూర్తిగా కూడా పొందవచ్చు

బాగా పండిన చింతవండు అహారంలో వాడటం వల్ల ప్లూరైడ్ అయిన్ జైవికంగా లభ్యం కానియదు. అప్పుడు త్రాగే నీటిలో

పుష్కలంగా లభిస్తున్నా శరీరం ఎటువంటి ప్లూరైడ్ను గ్రహించలేదు.

— 'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

## మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

జవాబులు

క్విజ్ : 1 (బి) లార్డ్ అట్లీ, 2 (సి) హేగ్, 3. (సి) చండీఘర్, 4 (సి) డీహ్రాడూన్, 5 (సి) పేర్ హా, 6 (డి) ఉత్తరప్రదేశ్, 7 (ఎ) కార్చహైడ్రేటులు, 8 (బి) ఆరెంజ్

మాటల మహిమ : 1 (ఎ) కోభము, (బి) కలంకము, (సి) పాపము, (డి) నేత్రరోగ విశేషము; 2. (ఎ) శోకించు, (బి) తపించు, (సి) బాధపడు, (డి) పొట్టి 3 (ఎ) ఉత్సాహము, (బి) పుష్టి, (సి) స్వర విన్యాస భేదము, (డి) అధికము; 4 (ఎ) సంబంధము, (బి) కలహము, (సి) కీడు, (డి) తప్పు; 5 (ఎ) అపేక్షపడు, (బి) గుటకలు వేయు; 6 (ఎ) ప్రారంభించు, (బి) పొందు, (సి) పూను, (డి) సిద్ధపడు; 7. (ఎ) ఆదినము, (బి) ఎడల, (సి) వల్లె, (డి) కాలము; 8 (ఎ) విధము, (బి) లక్ష్యము.

తెలివికి పరీక్ష: 1 బుట్టు నుంచి తొమ్మిది మామిడి వళ్ళు తీసి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కటి ఇచ్చి ఆ తరువాత 10వ వండు ఉన్న బుట్టును 10వ బాలుడికి ఇవ్వు 2 ప్లాట్ ఫారం మరియు జెట్టి, 3 కాంగ్ - అఫ్రికాలో దట్టమైన అడవులలో నిండిన ప్రదేశం, 4 తన స్వంత పార్టీ, 5 కాలం సమీపించినప్పుడు, 6 స్థానిపులక న్యాయం

“జయించగలం అని విశ్వసించేవారు తప్పక జయిస్తారు.” — డ్రెడెన్

## ఈ సత్యాబ్దంలో

బ్రిటన్ ప్రప్రథమ మహిళా  
ప్రధానమంత్రి



MARGARET THATCHER

బ్రిటిష్ రాజనీతి నిపుణి మరియు కన్సర్వేటివ్ పార్టీ నాయకురాలు అగు మార్గరెట్ థాచర్ 1979 మే 4న బ్రిటన్ ప్రప్రథమ ప్రధానమంత్రి అయింది.

మొట్టమొదటి భారతీయ  
సంస్కృత ప్రాఫెసర్

1907లో పశ్చిమ యూరప్ పోర్చుగల్లో లిస్బన్ యూనివర్సిటీలో సెబాస్టియో రోడెల్స్ డెల్లాడో సంస్కృత ప్రాఫెసర్ గా ఉన్నాడు. యూరప్ లో గల యూనివర్సిటీలన్నిటిలో ఇతడే మొట్టమొదటి భారతీయ సంస్కృత ప్రాఫెసర్.

ప్రపంచ ప్రప్రథమ బిలియనీరు

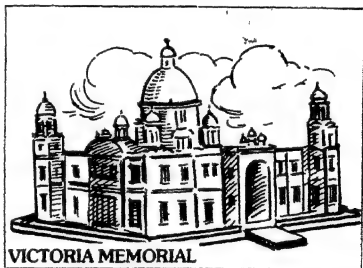
1916 సెప్టెంబరు 29న అమెరికా యునైటెడ్ స్టేట్స్ షేర్లు విజ్ఞాపణ సమయంలో అమెరికా పారిశ్రామికవేత్త, గొప్ప లోకపకారి జాన్ డి.

రాక్ ఫెల్లర్ ప్రపంచపు ప్రప్రథమ బిలియనీరు (వెయ్యి మిలియను డాలర్ల ధనవంతుడు) అయ్యాడు.

రష్యాలో మొట్టమొదట ప్రజాదరణతో  
ఎన్నుకోబడ్డ ప్రెసిడెంట్

1991 జూలై 10న రష్యన్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన బోరిస్ ఎల్ ట్సిన్ 1000 సంవత్సరాల రష్యా చరిత్రలో మొట్టమొదట ప్రజాదరణతో ఎన్నుకోబడిన రష్యన్ అధ్యక్షుడు.

విక్టోరియా మెమోరియల్ 1934లో  
పూర్తికావించబడింది



కలకత్తా మైదానంలో పాలరాతి విక్టోరియా మెమోరియల్ స్మారక భవన నిర్మాణం 1934లో పూర్తి అయింది. దీనిని ఆర్.ఎన్. ముఖర్జీ సూచించిన మార్పులతో విలియం ఎమర్సన్ ఆగ్రాలోని కాజీమహల్ ప్రతిరూపంగా నిర్మించాడు.

100వ సెంచురీ

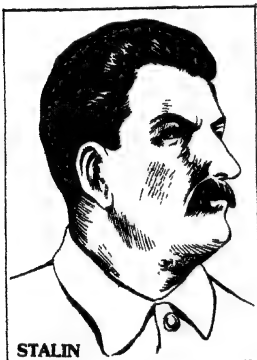
ఇంగ్లీష్ క్రైబ్ క్రీడాకారుడు డెనిస్ కాంప్టన్ 1952 జూన్ 11న 100వ సెంచురీ తీసాడు.

“ఒకవని ఉచితమైనదని తెలిసి కూడా అచరించకపోవడం పిరికితనం.”

## భారతదేశపు మొట్టమొదటి అటోమోటివ్ ట్రైర్ ఫాక్టరీ

భారతదేశంలో మొట్టమొదటి అటోమోటివ్ ట్రైర్ తయారీ ఫాక్టరీ పశ్చిమ బెంగాల్ లో సాహగంజ్ లో డన్ లిప్ రబ్బర్ కంపెనీ వారిచే 1935లో స్థాపించబడింది.

స్టాలిన్ కుమార్తె 1967లో  
పశ్చిమానికి వెళ్ళింది



STALIN

1953లో మరణించే వరకు సోవియెట్ యూనియన్ ప్రధానమంత్రిగా ఉన్న జోసెఫ్ స్టాలిన్ 41 సంవత్సరాల కుమార్తె స్వెట్లానా అల్లీలుయేవా 1967 మార్చి 9న పశ్చిమానికి వెళ్ళింది.

పారిస్ నుండి లండన్ కు  
ప్రయాణం చేసిన వైమానికుడు

పారిస్ (ఫ్రాన్స్) నుండి లండన్ (ఇంగ్లండ్) కి 1912 మార్చి 7న ఎక్కడా అగకుండా వెళ్ళిన ప్రప్రథమ వైమానికుడు ఫ్రెంచ్ మాన్ హెన్రీ సీమెట్. ఇతడి ప్రయాణానికి 3 గంటల కాలం పట్టింది

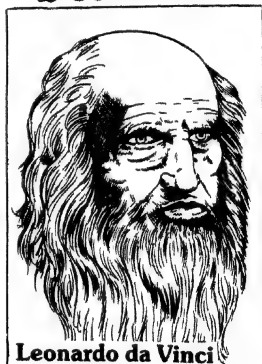
ప్రపంచపు బ్రహ్మాండమైన  
పేపర్ మిల్లు

ప్రపంచంలో బ్రహ్మాండమైన పేపర్ మిల్లు 1936లో జార్జియా (యుఎస్ఎ)లోని సపన్నాలో యూనియన్ కాంప్ కార్పొరేషన్ 9,03,124 టన్నుల ఉత్పాదనతో ప్రారంభించింది

వరల్డ్ ఛెస్ ఛాంపియన్

మాస్కో (యుఎస్ఎస్ఆర్)లో గారీ కార్పొరేషన్ 1985 నవంబరు 9న ఆనటోలీ కార్పొరేషన్ ఓడించాడు కార్పొరేషన్ 10 సంవత్సరాల పాటు ఛెస్ క్రౌన్స్ ధరించాడు

ఏకాంతంలో ఏం చేయాలో  
వారికి తెలుసు



Leonardo da Vinci

షేక్స్పియర్, లియోనార్డో డా విన్సీ, బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ మరియు అబ్రహం లింకన్ ఎన్నడూ ఒక్క సినీమా చూడలేదు, టీవి చూడలేదు, రేడియో వినలేదు వారు ఏకాంతం అనుభవించారు. ఒంటరిగా ఉంటున్నామని వారు భయపడలేదు. ఎందుకంటే అ సమయాలలోనే వారి సృజనాత్మక శక్తి చైతన్యవంతం అవుతుందని వారికి తెలుసు.

— కార్ల్ శాండ్బర్గ్

“ముఖస్తుతి అనే ‘చెల్లని కాసు’ మన దురభిమానం వల్లే చలామణి అవుతుంది.”

# దేవుడు ఎక్కడు లేడు?

తన ప్రేమ సద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేయడానికి గురునానక్ అష్టనిష్ఠాన్, లంకా, మెక్కా, మెదీనా (అరేబియా), బాగ్దాద్ (ఇరాక్) మరియు ముల్తాన్ (ఇప్పుడు పాకిస్తాన్ లో ఉంది) మొదలైన దూరప్రదేశాలన్నీ సంచరించాడు.



GURU NANAK

ఒకసారి తిరిగి తిరిగి బాగా అలసిపోయిన నానక్ మెక్కా దగ్గర విశ్రమించాడు. బాగా అలసిపోయిన నానక్ అచ్చటి ప్రశాంత వాతావరణం ఎంతో ఆనందదాయకం అనిపించింది. కాళ్ళు జొపుకుని నిద్రపోయాడు. ఒళ్ళు తెలియకుండా గాఢ నిద్రవట్టింది.

అకస్మాత్తుగా పెద్ద అలజడికి మెళుకువ వచ్చింది కళ్ళు విప్పి చూస్తే అంతా గందరగోళంగా ఉంది. అందరూ కోపంతో చెలరేగి పోతున్నారు. వారందరూ మహమ్మద్ ప్రవక్త అనుచరులని గ్రహించాడు 'పవిత్రమైన మాస్కేవైపు కాళ్ళు జొపుకుని ఎలా నిద్రపోతున్నావు? నీవు దేవుడిని నిరసిస్తున్నావు' అనే కేకలు వినిపించాయి.

నానక్ శాంతంగా లేచి వినయంతో 'అయితే

దయతో దేవుడు లేని దిక్కుకు నా కాళ్ళను తిప్పండి' అన్నాడు వారిలో కొంతమంది నానక్ ను పట్టుకుని మరో ప్రక్కకు తిప్పుడానికి ప్రారంభించారు. వెంటనే అందరికీ విస్మయం కలిగించేటట్టుగా మాస్కే కూడా అటు తిరగడానికి ప్రారంభించింది!

— 'తపోవన్ ప్రసాద్' సౌజన్యంతో

## 50 శాతం ప్రపంచ జనాభాకి తగినంత మంచినీటి సరఫరా లేదు



ప్రపంచ జనాభాలో నగనికి నగం మంది కనిసం 2 బిలియను (2,000 మిలియను)కు పైబడి త్రాగడానికి తగినంత మంచినీటి సరఫరా లేకుండా తీవ్రమైన న్నారు మూడు బిలియను (3,000 మిలియను) మందికి నలైన ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేవు. అంచనా వేయబడిన 80 శాతం వ్యాధులు అన్నీ మంచి నీటి లోపానికి సంబంధించినవే.

— 'యునెస్కో' సౌజన్యంతో

“దానం చేయడం అనేది అత్యున్నతమైన కారకం కూడా.”

# సద్బాటు

జాన్ విలియమ్స్

దిగ్విజయవథంలో తాత్కాలిక పరాజయాలు తప్పనిసరి అని మానసికంగా అరోగ్యవంతులైన మానవులు ఒప్పుకుంటారు

కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు, చైతన్యములు సముచిత స్థాయిలో మానసికంగా అరోగ్యవంతులైన మానవుల జీవితాలలో కొంతవరకు కనిపిస్తాయి.



మానవుడు జీవితంలో సమస్యలు ఏర్పడినప్పుడు వాటిని ఎదుర్కొని జీవితావసరాలను తీర్చుకోగలుగుతున్నాడు. ప్రతి క్రొత్త సమస్యను పోటీతో ఎదుర్కొంటూ సాధించినప్పుడు తనకు చేతనైనంత చేయగలిగానని సంతృప్తిపడతాడు.

మంచి మానసిక అరోగ్యం, జీవితంలో సుఖం అనేవి ఒకే నాణానికి గల రెండు ప్రక్కలు వంటివి. కానీ సరిగ్గా నర్దుబాటు చేసుకోగలిగిన వ్యక్తి పూర్తిగా తనకు తానే సంతృప్తిపడతాడని చెప్పలేము. అంటే హృదయంతరాలలో ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మ ప్రతిబింబం ఏర్పడుతుంది. నీ అంతరాత్మకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తూ సంతృప్తితో వ్యజవాత్మ

కంగా ఉండలేవు నిన్ను నీవు ద్వేషించుకుంటే నీ శక్తి సామర్థ్యాలను, శారీరక మరియు మానసిక అరోగ్యాలను చెడగొట్టుకుంటావు

ఎదుటివారిని అభిమానంతో ప్రేమించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఇతరులు తనను అభిమానిస్తారని అభిప్రాయపడతాడు ఇటువంటివారు ఇతరులకు పనులను పురమాయించరు. వీరు ఇతరులను ప్రేమించగల వ్యక్తులు వారి అభిలాషలు, వారి కోరికలు, వారి సౌభాగ్యాన్ని గురించి ఆలోచిస్తారు ఇటువంటి వారి స్నేహాలు సంతృప్తికరంగా చిరకాలం ఉంటాయి.

వీరికి కోపం వస్తే అది కారణానికి అనుగుణంగా యథోచితంగా ఉంటుంది. కోపంతో రెచ్చిపోరు భయం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, నేరం మొదలైన వాటిని అనుభవిస్తారు. అయితే వాటిలో దేనికి లొంగిపోరు.

## ప్రపంచంలో అతిచౌకగా బట్టనుడత్తుత్తి చేసే దేశాలు

పారిశ్రామికాభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో యు.ఎస్.ఎ. బట్టల తయారీలో నిమిషానికి అధిక వెలను వెచ్చిస్తుంది పారిశ్రామికాభివృద్ధి పొందిన దేశాలలో నగటు 16 సెంట్లు అయితే ఇక్కడ 20 US సెంట్లు. అభివృద్ధి పొందుతున్న దేశాలలో ఇది నగటు 7 సెంట్లు. దక్షిణ ఆఫ్రికా స్వాతంత్ర్య దేశాలలో నిమిషానికి 1 సెంటు కంటే తక్కువతో తయారయే బట్టలు ప్రపంచంలో మిక్కిలి చౌక అయినవి.

—‘సాత్ ఆఫికన్ టైజిస్ట్’ సాజన్యంతో

“ఇతరులను సుఖపెట్టడం మన సంతోషానికి సులభమార్గం.”

మార్పు అనేది జీవిత లక్షణం అని అతడికి తెలుసు దానిని అవ్వనిస్తాడు. భవిష్యత్తుకి ప్రణాళికాబద్ధమైన యోజనను కల్పించుకుని అదృష్టాన్ని కలిగించుకుంటాడు. తన నిర్ణయాలు తానే తీసుకుంటాడు. తీసుకోడానికి బాధ్యతను స్వీకరిస్తాడు. తప్పు చేసినప్పుడు దానిని అంగీకరిస్తాడు. అటువంటి పొరపాట్లు ఎన్నడూ తిరిగి చేయనని తీర్మానించుకుంటాడు. తన పొరపాట్లతో, తప్పిదాలతో లాభాన్ని పొందుతాడు.

మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి ఏ పనిని ప్రారంభించినా శక్తివంతమైన లేకుండా చేస్తాడు. తన స్వంత శక్తి సామర్థ్యాలతో సాధించగల పనులను అనుకునే లక్ష్యాలను, ఆశయాలను ప్రవృద్ధి చేసుకుంటాడు. జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవిస్తాడు.

— 'చేక్ అప్ ఇండియా' సాజన్యంతో

## నమ్మకాని నిజాలు

### లార్డ్ బైరన్ మెదడు

నగటు మెదడు 3 పౌండ్ల 1 ఔన్సు భారం ఉంటుంది. సుప్రసిద్ధ ఆంగ్లేయకవి లార్డ్ బైరన్ (1788-1824) మెదడు భారం 4 పౌండ్ల కంటే అధికంగా ఉండేది.

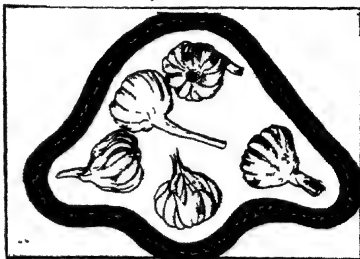
### ప్రపంచంలో ఏక్కిలి పొట్టివారు

ప్రపంచంలో అధికాల్ సవసించే మ్యూటీ (Mbuti) పిగ్మీలు చాలా పొట్టివారు. వీరిలో వరుమలు నగటున 132 సెం.మీ లు, స్త్రీలు 124 సెం.మీ.ల ఎత్తుగా ఉంటారు

### మొట్టమొదటి మోటార్ బైక్

1869లో మొట్టమొదటి మోటార్ బైక్ ఫ్రాన్స్ లో మిచేవాక్స్ తయారు చేసాడు. ఇది రైడరు సీటు క్రింద స్టీమ్ బాయిలర్ సహాయంతో తిరిగింది.

## వెల్లుల్లి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది



అనేక దేశాలలో వచ్చి వెల్లుల్లి ఆహారంతో పాటు తినడం వల్ల పొందే లాభాలను గ్రహించి అనేక శతాబ్దాల తరబడి దానిని ప్రశంసిస్తున్నారు.

నేటి జీవిత విధానంలో అవసరాలను బట్టి పెరుగుతూన్న వయస్సులో గారీరక ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టడానికి వెల్లుల్లి అవశ్యకతను, లాభాలను ఋజువు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గించి రక్తాన్ని ప్రవహింపజేయడానికి సహకరిస్తుంది అని ఇటీవల పరిశోధనలు ఋజువు చేస్తున్నాయి.

## గుజరాత్ లో గాలితో విద్యుత్తు

గుజరాత్ లో గాలివానలు లేకుండా దీర్ఘకాలం గాలి పాటుండే తీరరేఖ ఉంది. చాలామటుకు తీరరేఖ అంతా నంపత్తురం పొడవునా గంటకి 20 కి.మీ.ల వేగంతో గాలి వీస్తుంది.

ఇప్పుడు వనిచేస్తూన్న నాలుగు విండ్ ఫారమ్స్ తో ఈ రాష్ట్రం గాలితో 15 MWల విద్యుత్తును జనింప జేస్తోంది. దేశంలో మొత్తం వ్యవస్థాపిత శక్తిలో ఇది నగానికి నగం ఉంటుంది

— 'సి ఇ ఇ-ఎస్ ఎఫ్ ఎస్' సాజన్యంతో

“కలుపు మొక్కలతో సంఘటిలాయి, మోహంతో మానవజాతి నాశనం చెందు తున్నాయి. ఉద్యోగాలు, ఆవేశాలు లేని సహనశీలురు ఎంతో పుణ్యార్థులు.”



# అవీ - ఇవీ

## బాంకాక్ కుంగిపోతుంది

థాయ్‌లాండ్ రాజధాని నగరమైన బాంకాక్ సంవత్సరానికి 10 సెం.మీలు పైబడిన రేటుతో 1960 నుంచి 1988 వరకు మొత్తం 160 సెంటీ మీటర్లు భయంకరంగా కుంగి పోతుంది ముఖ్యంగా ఇక్కడ భూగర్భ జలప్రదేశాలలో లోతుగా అనేక నూతులు త్రవ్వడం వల్ల నేల దిగిపోయే సమస్య ఏర్పడుతుంది అంటున్నారు.

## అలహాబాద్ హైకోర్ట్ 125 సంవత్సరాల నాటిది

అలహాబాద్ హైకోర్ట్ (ఉత్తరప్రదేశ్)కి 125 సంవత్సరాలు నిండాయి. ఇది భారతదేశంలో నాల్గవ పాత హైకోర్ట్ మరియు చిట్టచివరి చార్టర్డ్ హైకోర్ట్ దీనికి 1866 మార్చి 17న విక్టోరియా మహారాణి రాయల్ చార్టర్ జారీ చేసింది. మొట్టమొదట అగ్రలో ఉన్న ఈ కోర్టు తరువాత 1869లో అలహాబాద్‌కి మార్చబడింది.

## 50 బిలియను టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు

ది సెంట్రల్ మైన్ ఫ్లానింగ్ అండ్ డిజైన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ లిమిటెడ్ వారు భారతదేశంలో సుమారు 500 జియలాజికల్ బ్లాకులలో 4 మిలియను మీటర్లు డ్రిల్లింగ్ తరువాత 50 బిలియను టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు ఉన్నాయని నిరూపించారు.

## ఆసియాలో రెండవ మిక్కిలి పెద్ద కేబిల్-స్టేడ్ బ్రిడ్జి

హుగ్లీ నది మీదుగా కలకత్తా మరియు హౌరాలను కలుపుతూ ఆసియాలోనే రెండవ

మిక్కిలి పెద్ద కేబిల్-స్టేడ్ బ్రిడ్జి (cable-stayed bridge) డెడ్‌లోడ్ కంపోసిట్ విధానంలో నిర్మించబడుతుంది. హుగ్లీ నది మీద 2700 అడుగుల ముఖ్య బ్రిడ్జిలతో పాటు రెండువ్రక్కల 165 కి.మీ.ల పొడవు ఎత్తు చేయబడిన నిర్మాణానికి మొత్తం రూ. 400 కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది

## స్వీడన్ రాజభవనం

మలారెన్ సరస్సులో బ్రోట్‌నింగ్ హౌమ్ (Drottningholm) అనే బరోక్ రాజభవనం బొమ్మతో స్వీడెన్ ఒక స్టాంపును విడుదల చేసింది



ఇది స్వీడిష్ రాజవంశానికి 1981 నుంచి నిడిదిగా ఉంది. ఈ రాజభవనం 17వ శతాబ్దం చివరి భాగంలో నిర్మించబడింది. 200 గదుల రాజభవనానికి దగ్గరగా అద్భుతమైన ఫ్రెంచి బరోక్ తోట, దానిని ఆనుకుని అంగ్లేయులైలి పార్క్‌లో చైలీస్ పెనిలియన్ ఉహాత్మకమైన రోకో భవనం ఉంటాయి. వేసవి నెలలలో ఈ రాజభవనం థియేటర్లలో నాటకాలు ప్రదర్శించబడతాయి. ఇది 18వ శతాబ్దంలో నిర్మించబడింది. గుస్టావ్ III కాలంలో (1771-92) బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

— కవితా రాయ్

“ప్రేమించకుండా ఉండేకంటే ప్రేమించి విఫలం పొందడం ఎంతో మేలు.”

మొదటి 20 ఎయిర్లైన్స్‌లో  
ఎయిర్ ఇండియా 16వది

1990-91 సంవత్సరంలో అత్యధిక లాభాలను అనుసరించి మొట్టమొదటి 20 స్థానాలను పొందిన ఎయిర్లైన్స్‌లో ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్‌ది 16వ స్థానం మొట్టమొదటి మూడు ఎయిర్లైన్స్ వరుసగా సింగపూర్ ఎయిర్లైన్స్, కాథ్ పసిఫిక్ మరియు డెల్టా ఎయిర్లైన్స్.

— ఎయిర్లైన్ బిజినెస్ మాగజైన్ సౌజన్యంతో వాయు కాలుష్యాన్ని చెట్లు తగ్గిస్తాయి



మీరు నివసించే చోట చుట్టుపట్ల దట్టంగా వృక్షాలను పెంచితే చాలా చల్లగా, హాయిగా ఉంటుందని భోపాల్‌లో మధ్యప్రదేశ్ ప్రదూషన్ నివారణ్ మండల్‌లో పరిశోధకులు అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. దట్టంగా పెరిగిన చెట్లు ఉష్ణోగ్రతను పెరగనీయదు గాలిని శుభ్రం చేస్తుంది. ప్రాణవాయువు తయారీకి గాలిలో ఉండే అదనపు కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను పీల్చుకుని గాలిలో దుమ్మును, కాలుష్యాన్ని చెట్లు తగ్గిస్తాయని వీరి అధ్యయనం వల్ల తెలుస్తోంది.

— 'సి ఇ ఇ-ఎస్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న  
పెన్సన్‌దారుడు

ఇండియన్ ఆర్మీ నుంచి 5వ సంవత్సరం వయసు నుంచి మానవారీ పెన్సన్ వుచ్చు కుంటూన్న రాకేష్ రాజ్ ప్రపంచంలో బహుశా మిక్కిలి చిన్న పెన్సన్‌దారుడై ఉండవచ్చు. ఇతడి తండ్రి పి.జి. రాధాకృష్ణన్ డిఫెన్స్ అకౌంట్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో సీనియర్ ఆడిటర్‌గా ఉద్యోగం చేస్తూండేవాడు. తిరువనంతపురం (కేరళ)లో అప్పర్ కిండర్‌గార్టెన్‌లో చదివే ఈ విద్యార్థి డిఫెన్స్ పెన్సన్ అదాలత్ నుండి పెన్సన్ వుచ్చుకుంటున్నాడు. ఇతడి తల్లి తిరిగి వివాహం చేసుకోవడం దీనికి కారణం.

చరిత్రకు పూర్వం రాతిపై చెక్కిన చిత్రం

చరిత్రకు పూర్వం రాతిపై చెక్కిన ఒక పెంపుడు ఆస్ట్రేచ్ చిత్రం నహరా ఎడారి ఎడమ ప్రక్క రాతి కొండల ఒడ్డున కనుగొనబడింది. లోతుగా చెక్కబడిన ఆస్ట్రేచ్ చిత్రం 7,000 మరియు 5,000 సంవత్సరాల మధ్య నియోలిథిక్ యుగానికి చెందినది. ఆస్రికా ఖండంలో చరిత్రకు పూర్వపు రోజులలో ఆస్ట్రేచ్ ఈకలు అలంకరణకు ఎక్కువ ఉపయోగిస్తుండేవారు. వీటి గ్రుడ్లు గుల్ల (పెల్లులు) పాత్రలుగా, పూసలుగా ఉపయోగించేవారు.

— 'సి ఇ ఇ-ఎస్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

ఢిల్లీలో 80,000 మంది స్పాస్టిక్‌లు

ఢిల్లీలో 80,000 మంది స్పాస్టిక్ (spastics)లు ఉన్నారు. సెరిబ్రల్ పాలీ వ్యాధి వల్ల వీరి శరీరంలో కండరాల సమన్వయం సరిగ్గా ఉండదు. దీనికి నివారణ లేదు.

— 'హ్యూమన్ రైట్స్ వరల్డ్ వైడ్' సౌజన్యంతో

“సానబట్టనిదే వజ్రానికి మెరుగురారు. అలాగే కష్టాలు లేకుండా మానవుడు పరిపూర్ణుడు కాజాలడు.”

## మాజీవీ ద్వీపం మాయమైంది

హిందూ మహాసముద్రపు తీరరేఖ ప్రదేశాలలో గత 60 సంవత్సరాలలో సముద్రమట్టం 30 మొదలు 45 సెంటీ మీటర్లు పెరగడం వల్ల టాంగా ప్రదేశానికి దక్షిణంగా 50 కి.మీ ల దూరంగా పొంగినీకి దూరంగా ఉన్న మాజీవీ ద్వీపం అదృశ్యమైంది. ద్వీపం సముద్రంలో అధిక పొడుగు ప్రదేశంలో ఉండడం వల్ల ద్వీపానికి సంరక్షక కోరల్ రీఫ్ ఏర్పడలేదు. అంతే గాకుండా చేపలవాళ్ళు చేపలను చంపడానికి రైనమైట్ ఉపయోగించడం వల్ల కెరటాలను అవుచేసి కోరల్ రీఫ్ నశించిపోయాయి.

— 'సి ఇ ఇ-ఎస్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

## జెర్నీ యుద్ధం

అంతర్జాతీయ ఒప్పందానికి విరుద్ధంగా నువారు 11 దోలు రహస్యంగా బయల్పాడేశాల్ తేక జెర్నీ యుద్ధానికి సిద్ధమవుతున్నాయని బ్రిటిష్ మిలటరీ ఇంటలిజెన్స్ వారు తెలుసు కున్నారు. ఒక చిన్న టీ చెందాడు నూళ్ళు జీవులు సమర్థవంతంగా వెదజల్లబడితే టన్నులకొద్దీ నెర్వ్ గాస్ నాశనం చేసటంతో శక్తివంతంగా ఉంటుంది. మానవ శరీరంలో ఒక్క చుక్క చేరితే చాలు మరణం సంభవిస్తుంది.

— 'హ్యూమన్ రైట్స్ వరల్డ్ వైడ్' సౌజన్యంతో

## ప్రపంచంలో గొప్ప ధనవంతుడు

బ్రూనీ (అగ్నేయ ఆసియా) నుల్లాన్ మొత్తం 31 బిలియను డాలర్ల విలువైన అయిల్ మరియు గాస్ నిల్వలతోను, రియల్ ఎస్టేట్తోను, ఇన్వెస్ట్మెంట్తోను ఇప్పుడు ప్రపంచంలో మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతుడు.

— 'ఫార్చ్యూన్ మాగజైన్' సౌజన్యంతో

## గుహలో 113 రోజులు

26 సంవత్సరాల పాస్కెల్ బారియర్ దక్షిణ ఫ్రాన్స్ లో కాలగతి తెలియకుండా, ఎవరూ తోడు లేకుండా, సూర్యరశ్మి తగలని పెద్ద చీకటి గుహలో 113 రోజుల పాటు గడిపి పైకి వచ్చాడు ఇతడు 1991 నవంబరు 22న గుహలో ప్రవేశించాడు. ఇతడు అక్కడ నిల్య ఉంచిన అహారం తింటూ పెద్ద పెద్ద సారంగ మర్గాలతోను, గాలిలీలతోనూ నడుస్తూ కాలం గడిపాడు.

## ప్రపంచపు మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతురాలు

యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ క్వీన్ ఎలిజబెత్ II మొత్తం 107 బిలియను డాలర్ల అస్థులతో ప్రపంచంలో మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతురాలు. వ్యవసాయ భూముల నుండి, రియల్ ఎస్టేట్ హోల్డింగ్ల నుండి మరియు స్టాక్ పోర్ట్ ఫోలియో, కళాత్మక వస్తువులు, అభరణాల మీద ఈమెకు అమూల్య సంపద లభించింది.

— 'ఫార్చ్యూన్ మాగజైన్' సౌజన్యంతో

## యుద్ధ విజ్ఞాన ప్రగతి

భయంకరమైన యుద్ధాలను గురించి అలోచించడానికి అది సంతోషకరమైన విషయం కాదు. అయినా నేడు యుద్ధం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవడం భావ్యం. గత కొద్ది సంవత్సరాలలో పారిశ్రామిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వదిలేట్టు పెరిగితే యుద్ధ విజ్ఞాన ప్రగతి సూరురెట్టు పెరిగింది. పూర్వకాలపు సైనికులు, యోధులు కాదు వీరు ఈనాడు ఆకాలపు విల్లు, బాణాలు లాగా ఎందుకు వనికీరారు. నేటి యుద్ధం అంటే అన్నీ మెకనైజ్డ్ టాంకులు (చక్రాల మీద నడిచే ఒక రకం యుద్ధ నౌక), వాయు విమానాలు, బొంబులు - ముఖ్యంగా చివరి రెండు

'ఉద్యమశీలురకు విసుగు, విరామం ఉండవు.' — మేక్విమ్ గోర్కీ

# ఉన్నది పంచుకోవడంలో సంతోషం

స్వామి జ్యోతిర్మయానంద

ఒకనాడు సాయంకాలం సెంట్ పీటర్ ఒక గ్రామంలో ప్రవేశించి ఒక ధనవంతురాలు ఇంటి తలుపు కొట్టాడు. 'ఎవరది' అంటూ తలుపు తీసింది ఆమె - వెంటనే సెంట్ పీటర్ 'నేను వరదేశిని. ఇక్కడ కాసేపు విశ్రమించి కాస్త అన్నం తిని, మంచి నీళ్ళు త్రాగి వెళ్ళిపోతాను. నేను చాలా అలసి పోయాను. ఆకలి వేస్తుంది. దాహంగా ఉంది' అన్నాడు.



ఆమె వెంటనే దబాలున తలుపు మూస్తూ 'అదంతా ఇవ్వడానికి నాకు ఇక్కడ ధైర్యం లేదు. అసలు నీకు ఇవ్వడానికి ఇష్టం లేదు' అంది. 'పనిచేసి సంపాదించుకోలేని సోమరి పోతులకు నేను ఎందుకు ఇవ్వాలి. నేను సంపాదించినదంతా కష్టపడి పని చేసి సంపాదించాను. దూరికే తలుపు తట్టి నా సంపాదనలో నీవు భాగం అనుభవించలేవు. వచ్చిన దారిన పో' అంది.

పీటర్ బయలుదేరి తిరిగి బట్టలు నేసి బట్టలు మార్కెట్లో అమ్ముకునే ఒక పేదరాలు ఇంటికి వెళ్ళి తలుపు తట్టాడు. తలుపు తీసి లోపలికి రమ్మని ఆమె అవ్వనించింది. 'నేను నిరుపేదను. నాకు ఉన్నదాంట్లో ఏదో ఇస్తాను. ఉన్న దానిని ఇతరులతో పంచుకుని అనుభవించడం కంటే చెరో ఆనందం లేదు' అంది.

సెంట్ పీటర్ కి ఎంతో సంతోషం అయింది. కాస్త తిని, విశ్రాంతి తీసుకుని వెళ్ళి పోయాడు వెళ్ళే ముందు ఆ పేదరాలిని 'రేపు నీవు ప్రారంభించిన పని రోజంతా కొనసాగుతుంది' అని దీవించాడు. అతడు చెప్పిన ఈ మాటలకు అర్థం తెలియక పోయినా ఆ ముసలమ్మ సంతసించి అభిమానంతో అభినందనలను తెలియజేసింది.

మరునటి రోజున ఏం చేద్దామా అని అలోచిస్తూ ఉంటే అంతకుముందు నేసిన బట్టను కొలుద్దామనే భావన తోచింది. ఒక గజం బద్ద తీసుకుని బట్టవిప్పుతూ కొలచడం ప్రారంభించింది. అబ్బ! ఏం ఆశ్చర్యం! ఆ పెద్ద మనిషి దీవించినట్టు బట్ట విప్పుతూ ఉంటే దానికి అంత అసలు కనిపించడం లేదు. సాయంకాలం దాకా అలా బట్టను విప్పుతూనే ఉంది. వింత కలిగేటట్టు ఆ బట్ట అంతా మంచి మంచి డిజైనుతో బళ్ళ కోడ్స్ అయింది. మరునాడు దీనిని మార్కెట్ కి అమ్ముకొని తీసుకువెళ్ళింది. ఇక జీవితంలో కష్టపడి పని చేయకుండా జీవితాంతం సరి పోయే డబ్బు అమ్మకంలో వచ్చింది.

ఈ విధంగా అమాంతంగా, అనంతంగా

“సుఖంగా ఉన్నామని భావించని వారు ఎన్నటికీ సుఖంగా ఉండలేరు.”

పెరిగిపోయిన బట్టను చూచి అతిథిని వెళ్ళు గొట్టిన ధనవంతురాలు ఆశ్చర్యపడిపోయి 'ఇది ఎలా సాధ్యమైంది' అని అడిగింది దానికి ఆ పేదరాలు 'మా ఇంటికి ఒక అతిథి వచ్చాడు ఆ అతిథి వెళ్ళిపోయే ముందు ఈ వరం ఇచ్చాడు' అంది. అతిథి, అతిథి ఇంటికి రావడం అన్నీ వివరంగా వర్ణిస్తూంటే ఆ ధనవంతురాలు తన ఇంటికి వచ్చిన వాడేనని తెలుసుకుని తెల్లబోయింది.

నేర్చుతో ఆమె 'ఈసారి అతడు మీ ఇంటికి వస్తే మా ఇంటికి అతనిని వంపించు. నీవు అతడికి ఎంతో సహాయం చేసిన దానవు అవుతావు. ఎందుకంటే నీవు పెట్టిన ఆహారం కంటే మంచి ఆహారం నేను ఇస్తాను' అంది

సెంట్ పీటర్ ఎప్పుడు వస్తాడా అని ప్రతిరోజు కామకుని కూర్చుంది మంచి బట్టలను కొలవడానికి సిద్ధంగా ఉంది చివరికి ఒకరోజున సెంట్ పీటర్ వచ్చాడు దొంగవస్త్రంతో రకరకాల తినుబండారాలు, ఆహారం పెట్టింది అతడు తిని వెళ్ళిపోతూడగా 'క్రిందటిసారి ఆ ముసలమ్మకు వరం ఇచ్చావు. నాకు కూడా ఇవ్వ' అని అడిగింది

సెంట్ పీటర్ 'నేను నీకూ అదే వరం ఇస్తాను నీవు రేపు ఉదయం ప్రారంభించిన పని రోజంతా కొనసాగుతుంది' అన్నాడు

అమ్మా! ఇంకేం కావాలి అనుకుంది. సెంట్ పీటర్ వెళ్ళిపోయాడు సంతోషంతో మరునాడు లేచి బట్ట కొలవడానికి ప్రణాళిక ఏర్పరచుకుంది రోజంతా కొలుస్తూంటే దాహం వేస్తుందని నీళ్ళు తెచ్చుకుందామని నీళ్ళు తోడడం ప్రారంభించింది. రోజంతా అదే. వరం ప్రకారం నీళ్ళు తోడడం జరిగింది కాబట్టి సాయంకాలం దాకా నీళ్ళు తోడడం అయింది. 'అయ్యో! నన్ను రక్షించండి' అని

కేకలు పెడుతూంది అయితే దగ్గర ఎవరూ లేరు సాయంకాలం అయేటప్పటికి తల మునిగేదాకా నీళ్ళు వచ్చేసాయి నీళ్ళలో మునిగిపోయింది

ఈ చిన్న నీతి కథలో ఎంతో సందేశం ఉంది ఉదార హృదయం గల ఆ ముసలమ్మ ఎంతో సౌభాగ్యన్ని అనుభవించింది. అవిడలాగే మీరూ ఎప్పుడూ కర్మ అనే బట్టను నేస్తారు మీరు దేవుని భక్తులైతే, ప్రేమానురాగాలతో ఉదారబుద్ధిగల వారైతే ఏ రోజుకి ఆరోజు మీ సత్కర్మ ఫలితం పెరుగుతూంటుంది. సాయంత్రం అంటే మీకాలం సమీపించినప్పుడు మీ హృదయమంతా దివ్య తేజస్సుతో నిండి తోణికినలాడుతూ ఉంటుంది పరమాత్ముని కటాక్షంతో స్వర్గ సౌఖ్యాలను అనుభవిస్తారు. తిరిగి భూలోకం లోకి రారు మోక్షం అనుభవిస్తారు.

ఈ విధంగా కాకుండా మాయతో, అత్యాశతో, అహంకారంతో ప్రవర్తిస్తే మరేరకం అద్భుతం మీకు తప్పదు ఋణ కర్మలను సృష్టించుకుంటారు. అందులో మునిగి తేలుతుంటారు ఒక జన్మ తరువాత మరే జన్మ వస్తూంటుంది.

## మహనీయులు ఘనత పెరిగిన కొద్దీ వినయంగా ఉంటారు

జీవితం అన్ని రంగాలలోనూ, అన్ని సమయాలలోనూ వాస్తవంగా మహనీయులైన వారు అతి వినయంగా అందరికీ అందుబాటులో ఉంటారు. బడాయిలకు పోరు. అడంబరాలు ఉండవు. ఘనత పెరుగుతూన్న కొద్దీ అతి వినయంగా ప్రవర్తిస్తారు. నియమాలు, నిబంధనలను గ్రహిస్తారు. తెలియనివి తెలుసుకుంటారు.

— వెల్మ ఎన్. సైమన్సన్

"మితిగా ఉంటేనే మందు, మితిమీరితే విషమే."

## వీరిని సురించి తెలుసుకోండి

**ప్రా.హెచ్ కె సంగాలియా:** ప్రఖ్యాత పురావస్తు శాస్త్రజ్ఞుడు మరియు అనేక దేశాలు పర్యటించిన పండితుడు శాస్త్రయుక్తంగా పురావస్తు విజ్ఞానాభివృద్ధికి మిక్కిలి పాటుపడ్డాడు ఇతడు బ్రిటిష్ అకాడమీకి మరియు అమెరికా ఎన్క్విస్టార్ క్లబ్ కి గౌరవసభ్యుడుగా ఉన్నాడు

**మిస్ మిథాన్ టాటా:** లింకన్ ఇన్ లో ప్రవ్రథమ భారతీయ మహిళా బారిష్టరు



ఈమె లండన్ యూనివర్సిటీలో ఎకనామిక్స్ లో MSc పట్టమును పొందిన ప్రవ్రథమ భారతీయ మహిళ.

**బిమల్ మిత్రా :** భారతదేశపు ప్రఖ్యాత పండిత వర్గంలో పేరు పొందిన రచయిత. 500కు పైగా కథలు, 100కు పైగా నవలలు రచించాడు. ఇతడి 'సాహెబ్ బీబీ గులామ్' నవల మిక్కిలి ప్రసిద్ధి పొందింది.

**రమాకాంత్ :** ప్రఖ్యాత హిందీ రచయిత. 'చోపీ చోపీ మహాద్వీప్', 'తీస్తా దేశ్', 'దర్వాజే వర్ ఆన్' ఇతడి ముఖ్య రచనలు.

## బహిరంగ ప్రసంగం



డ్యూక్ ఆఫ్ విండసర్ (ప్రిన్స్ ఆఫ్ వెల్స్) అయినప్పుడు తన మొట్టమొదటి బహిరంగ ప్రసంగ ప్రయత్నాలను గురించి ఈ విధంగా చివరించాడు

నేను ప్రసంగించినప్పుడల్లా విశ్వకరమైన ప్రసంగ ధోరణి వాస్తవంగా మానవ నైపుణ్య విశేషం అని గౌరవిస్తూండేవాడిని వినోదన చర్చిలో అవురూప ప్రసంగ నైపుణ్యం నాకు తెలిసినంత వరకు ఎవరికీ లేదు నా ప్రథమ ప్రసంగ ప్రయత్నాలను సానుభూతితో తిలకించేవాడు. "నీవు ఒక ముఖ్యమైన విషయం చెప్పదలచినప్పుడు దానిని సూక్ష్మతరం చెయ్యకు. ఫైల్ టైప్ రీస్ ఉపయోగించు. చెప్పదలచిన విషయాన్ని మాటిగా ఒకసారి చెప్పి, వెనుకకు మళ్ళి తిరిగి చెప్పు. మూడవసారి తిరిగి చెప్పు. చలితం అద్భుతంగా ఉంటుంది" అని చర్చిలో నాకు చెప్పాడు.

## అపూర్వ విషయాలు

'J' తప్ప అన్ని అక్షరాలు ఉన్నాయి

బైబిల్ లో ఎజ్రా అనే విడవగ్రంథం 21వ వద్యంలో ఇంగ్లీషు పర్వక్రమంలో 'J' తప్ప అన్ని అక్షరాలు ఉన్నాయి.

“జీవితం దుర్భరమైనప్పుడు జీవితాన్ని ఉపయోగకరంగా మార్చుకోడం నేర్పరితనం.”

# ఎవరు వేదాంతి?

తత్వజ్ఞానం అధ్యయనం చేసి విజ్ఞానాభివృద్ధి పొందినవాడు విద్యార్థి. అంతేగాని వేదాంతి కానేరడు. యోగాభ్యాసం వల్ల పరిపూర్ణతను సంపాదించినవాడు వేదాంతి లేక తత్వవేది. వేదాంతి సదాచార సంపన్నతకు సజీవ చిహ్నం. ఇటువంటి వ్యక్తే జనానీకానికి అధినాయకుడుగా ఉండడానికి సమర్థుడు.

సమాజంలో లీనమైపోతాడు. సమాజంలో ప్రతీ వ్యక్తే ద్వారా అర్థత ఉన్నంత వరకూ వేదాంతి తేజస్సు ప్రకాశిస్తుంటుంది.

— 'అన్నెలి' సౌజన్యంతో



ఒక వేదాంతి ఆ హోదాను వ్యక్తిగత ప్రభావం వల్ల పొందలేడు. జాతి ప్రభావం వల్ల పొందలేడు. దోషరాహిత్యమైన పరిపూర్ణ స్థాయికి పరిణమించి సమాజసేవకు అంకితం అవుతాడు,

ఒక ధనవంతుడు తన ధనంలో కొంత ధనాన్ని లేక పూర్తి ధనాన్ని ఇతరులకు దానంగా ఇవ్వవచ్చు. అటువంటివాడు మహదాత, పరోపకారి. కానీ తాత్త్వికుడైన వేదాంతి తన కోసం దేనినీ దాచుకోడు. తనను, తన సర్వస్వాన్ని మానవలోకానికి అర్పితం చేస్తాడు. తాను వెచ్చిస్తూ ఇతరులపై వెచ్చిస్తాడు. వేదాంతికి మరణం లేదు. భౌతిక కాయం నశించిన తరువాత కూడా తాను జీవించిన

## అమృత ఫలం పేదల పాలిటి ఆపిల్



అమలకం (ఉసిరిగ) పేదల పాలిటి ఆపిల్. దీంట్లో 80 శాతం విటమిను C ఉంటుంది నెరసిన జుట్టును నల్లబరుస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని ఇస్తుంది క్షయ రోగాన్ని నివారిస్తుంది. మృద్ధాప్యాన్ని వదిలించుతుంది తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది సుఖ విరేచనకారి. ప్రతీ రోజూ ఉదయం ఉసిరికాయ తినండి లేక ఉసిరి కాయ ఊరగాయ తినండి. దీనినే అమృత ఫలం అని కూడా అంటారు.

“అత్యుజ్జనమార్గంలో స్వార్థవరత అంతరాయం.”

# విసదాన

తెలుగు మానవత్రికకు  
అన్ని స్త్రామాలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతులైన ఏజంట్లుకావాలి!

ఏజెన్సీ వివరాలకు  
కెంటనీ వ్రాయండి.

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

## విసదాన

9, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,  
మద్రాసు-600004.

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K. V. GOVINDA RAO  
AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE, MADRAS-600 004 (INDIA)  
PRINTED AT

Desh Publications (P) Ltd. Madras-14 (Ph : 848084,



Registered No. TN/MS(C)/1130. Licence No. TN/MS(C)/WPP 58  
Licensed To Post without Prepayment

# வினாடி



